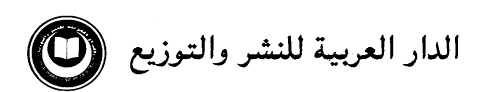
موسوعة عيش الغراب العلمية (٣)

طهي عيش الغراب وفوائده الغذائية والطبية

دكتور / محمد علي أحمد

دكتوراه من جامعة جورج اوجست - جوتنجن - ألمانيا الغربية
أستاذ مساعد بكلية الزراعة - جامعة عين شمس
مشرف على وحدة أبحاث وإنتاج عيش الغراب بالكلية
المدير الاستشاري لشركة كوميت عيش الغراب

الطبعة الأولى
١٩٩٥ - القاهرة



حقوق النشر

موسوعة عيش الغراب العلمية (٣)

طهي عيش الغراب وفوائده الغذائية والطبية

رقم الايداع

٩٥/٣٥٨٧

I. S. B. N

977 - 258 - 080 - 2

حقوق النشر محفوظة

للدار العربية للنشر والتوزيع

٣٢ ش عباس العقاد – مدينة نصر

ت : ٢٦٢٥١٥٢ فاكس : ٢٦٢٣٣٧٧

لا يجوز نشر أى جزء من هذا الكتاب ، أو اختزان مادته بطريقة الاسترجاع ، أو نقله على أى وجه ، أو بأى طريقة ، سواء أكانت اليكترونية ، أم ميكانيكية ، أم بالتصوير ، أم بالتسجيل ، أم بخلاف ذلك إلا بموافقة الناشر على هذا كتابة ، ومقدماً .

موسوعة عيش الغراب العلمية (٣)

طهي عيش الغراب وفوائده الغذائية والطبية

شكر وإهداء

يعجز قلمي عن شكر ربي شكرا لا ينقطع ، وحمدا يليق بجلال وجهه وعظيم سلطانه ، سبحانه وتعالى أن أعانني على اتمام هذا العمل ، ويسر لي من أمري رشدا.

وبكل الحب والتقدير أهدي عملي هذا الى شريكة عمري ورفيقة كفاحي ، متمنيا لها دوام صحتها ، وموفور سعادتها ، وجميل صبرها على انشغالي الدائم .

د . محمد علي أحمد

مقدمة الناشر

يتزايد الاهتمام باللغة العربية فى بلادنا يومًا بعد يوم ، ولاشك أنه فى الغد القريب ستستعيد اللغة العربية هيبتها التى طالما امتهنت وأذلت من أبنائها وغير أبنائها ، ولا ريب فى أن إذلال لغة أية أمة من الأمم هو إذلال ثقافى وفكرى للأمة نفسها ، الأمر الذى يتطلب تضافر جهود أبناء الأمة رجالًا ونساءً ، طلابًا وطالبات ، علماء ومثقفين ، مفكرين وسياسيين فى سبيل جعل لغة العروبة تحتل مكانتها اللائقة التى اعترف المجتمع الدولى بها لغه عمل فى منظمة الأمم المتحدة ومؤسساتها فى أنحاء العالم ؛ لأنها لغة أمة ذات حضارة عريقة استوعبت ــ فيما مضى ــ علوم الأمم الأخرى ، وصهرتها فى بوتقتها اللغوية والفكرية ؛ فكانت لغة العلوم والآداب ، ولغة الفكر والكتابة والمخاطبة .

إن الفضل فى التقدم العلمى الذى تنعم به دول أوروبا اليوم يرجع فى واقعه إلى الصحوة العلمية فى الترجمة التى عاشتها فى القرون الوسطى . فقد كان المرجع الوحيد للعلوم الطبية والعلمية والاجتماعية هو الكتب المترجمة عن العربية لابن سينا وابن الهيثم والفارابى وابن خلدون وغيرهم من عمالقة العرب . ولم ينكر الأوروبيون ذلك ، بل يسجل تاريخهم ما ترجموه عن حضارة الفراعنة والعرب والإغريق ، وهذا يشهد بأن اللغة العربية كانت مطواعة للعلم والتدريس والتأليف ، وأنها قادرة على التعبير عن متطلبات الحياة وما يستجد من علوم ، وأن غيرها ليس بأدق منها ، ولا أقدر على التعبير . ولكن ما أصاب الأمة من مصائب وجمود بدأ مع عصر الاستعمار التركى ، ثم البريطانى والفرنسى ، عاق اللغة من النمو والتطور ، وأبعدها عن العلم والحضارة ، ولكن عندما أحس العرب بأن حياتهم لابد من أن تتغير ، وأن جمودهم لابد أن تدب فيه الحياة ، اندفع الرواد من اللغويين والأدباء والعلماء فى إنماء اللغة وتطويرها ، حتى أن مدرسة قصر العينى فى القاهرة ، والجامعة الأمريكية فى بيروت درَّستا الطب بالعربية أول إنشائهما . ولو تصفحنا الكتب التي ألفت أو تُرجمت يوم كان الطب يدرس فيها باللغة العربية لوجدناها كتبًا ممتازة لا تقل جودة عن أمثالها من كتب الغرب فى ذلك الحين ، سواء فى الطبع ، أو حسن التعبير ، أو براعة الإيضاح ، ولكن هذين المعهدين تنكرا للغة العربية فيما بعد ، وسادت لغة المستعمز ، وفرضت على أبناء الأمة فرضًا ، إذ رأى الأجنبى أن فى خنق اللغة مجالًا لعرقلة تقدم الأمة العربية . وبالرغم من المقاومة العنيفة التى قابلها ، إلا أنه كان بين المواطنين صنائع سبقوا الأجنبى فيما يتطلع إليه ، فتفننوا فى أساليب التملق له اكتسابًا لمرضاته ، ورجال تأثروا بحملات المستعمر الظالمة ، يشككون فى قدرة اللغة العربية على استيعاب الحضارة الجديدة ، وغاب عنهم ما قاله الحاكم الفرنسى لجيشه الزاحف إلى الجزائر : « علموا لغتنا وانشروها حتى تحكم الجزائر ، فإذا حَكمت لغتنا الجزائر ، فقد حكمناها حقيقة . »

فهل لى أن أوجه نداءً إلى جميع حكومات الدول العربية بأن تبادر — فى أسرع وقت ممكن — إلى اتخاذ التدابير ، والوسائل الكفيلة باستعمال اللغة العربية لغة تدريس فى جميع مراحل التعليم العام ، والمهنى ، والجامعى ، مع العناية الكافية باللغات الأجنبية فى مختلف مراحل التعليم لتكون وسيلة الاطلاع على تطور العلم والثقافة والانفتاح على العالم . وكلنا ثقة من إيمان العلماء والأساتذة بالتعريب ، نظراً لأن استعمال اللغة القومية فى التدريس ييسر على الطالب سرعة الفهم دون عائق لغوى ، وبذلك تزداد حصيلته الدراسية ، ويُرتفع بمستواه العلمى ، وذلك يعتبر تأصيلًا للفكر العلمى فى البلاد ، وتمكيناً للغة القومية من الازدهار والقيام بدورها فى التعبير عن حاجات المجتمع ، وألفاظ ومصطلحات الحضارة والعلوم .

ولا يغيب عن حكومتنا العربية أن حركة التعريب تسير متباطئة ، أو تكاد تتوقف ، بل تُحارب أحيانًا ممن يشغلون بعض الوظائف القيادية فى سلك التعليم والجامعات ، ممن ترك الاستعمار فى نفوسهم عُقدًا وأمراضًا ، رغم أنهم يعلمون أن جامعات إسرائيل قد ترجمت العلوم إلى اللغة العبرية ، وعدد من يتخاطب بها فى العالم لا يزيد على خمسة عشر مليون يهوديًا ، كما أنه من خلال زياراتى لبعض الدول ، واطلاعى وجدت كل أمة من الأمم تدرس بلغتها القومية مختلف فروع العلوم والآداب والتقنية ، كاليابان ، وإسبانيا ، ودول أمريكا اللاتينية ، ولم تشكك أمة من هذه الأمم فى قدرة لغتها على تغطية العلوم الحديثة ، فهل أمة العرب أقل شأنًا من غيرها ؟!

وأخيرًا .. وتمشيًا مع أهداف الدار العربية للنشر والتوزيع ، وتحقيقًا لأغراضها فى تدعيم الإنتاج العلمى ، وتشجيع العلماء والباحثين فى إعادة مناهج التفكير العلمى وطرائقه إلى رحاب لغتنا الشريفة ، تقوم الدار بنشر هذا الكتاب المتميز الذى يعتبر واحدًا من ضمن ما نشرته – وستقوم بنشره – الدار من الكتب العربية التى قام بتأليفها نخبة ممتازة من أساتذة الجامعات المصرية المختلفة .

وبهذا ... ننفذ عهدًا قطعناه على المُضِىّ قُدُمًا فيما أردناه من خدمة لغة الوحى ، وفيما أراده الله تعالى لنا من جهاد فيها .

وقد صدق الله العظيم حينما قال فى كتابه الكريم ﴿ **وَقُلِ اعْمَلُوا فَسَيَرَى اللهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُه والمؤمنون ، وستُرَدّون إلى عالِمِ الغَيب والشَّهَادَة فَيُنبئكم بما كُنتُم تَعْمَلون** ﴾ .

محمد دربالة

الدار العربية للنشر والتوزيع

١ ـ مقدمة

اعتمد الإنسان البدائي في غذائه على النباتات العشبية خاصة الخضروات في العصور القديمة ؛حيث كان يأكلها نيئة ، ثم عرف النار ، ووجد أن طهي الطعام يحسن من صفاته من ناحية الطعم والرائحة ، كما يسهل عليه مضغه وهضمه .. ولقد شوهدت ثمار عيش غراب متحجرة على قواعد الأشجار في الحفريات القديمة ؛ومن المحتمل أن يكون الإنسان البدائي قد تناول ثمار عيش الغراب واعتمد عليها في غذائه ؛ حيث كان نباتياً بالدرجة الأولى، وحتى اليوم يعتمد كثير من الناس على الخضروات في طعامهم ، فإلى هؤلاء النباتيين نقدم لهم لحما نباتياً ..إنه عيش الغراب .

ويعتبر عيش الغراب أحد أصناف الخضر الغنية بالبروتين ، بل هو أغناها بكمية البروتين وأفضلها في نوعيته ، وذلك لاحتوائه على جميع الأحماض الأمينية الأساسة التي يحتاج إليها جسم الإنسان ولا يستطيع تكوينها بنفسه ، والتي يجب حصوله عليها من خلال التغذية .

ويتوقف الإقبال على تناول ثمار عيش الغراب في الوجبات الغذائية على الذوق والوعي الغذائي للمستهلك ، شأنه في ذلك شأن أي نوع آخر من الخضروات . ويتميز المطبخ المصري بتقديم أنواع متعددة من الأطباق المغذية التي تشغل فيها الخضروات جانبا رئيسيا ، وأيضا يعتبر الشعب المصري أكثر شعوب الأرض حبا للخضروات ؛ حيث يأكلها نيئة أو مطهية . ويفضل البعض تناول خضروات معينة ، بينما يحجم آخرون عن تناول



خضروات أخرى ، بل إن بعض الخضروات تسبب حساسية لآكليها ؛ مما يمنعهم من تناولها بأمر الطبيب ، حتى وإن كانوا هم يرغبون فى ذلك .

وكذلك الحال فى عيش الغراب ؛ فهو أحد أصناف الخضروات المشهورة فى العالم كله ؛ إذ يقبل عليه جمهور المستهلكين حبا فى طعمه الممتاز ونكهته الغنية الفاخرة ، بالإضافة إلى قيمته الغذائية والطبية العالية ، ولكنه مثل غيره من الخضروات الأخرى ربما لا يجد قبولا لدى بعض الأشخاص ، وعندما تتواجد شرائح عيش الغراب الشهية فى وجبة غذائية فاخرة فإنها قد تسعد شخصا ما ، وربما لا تلفت انتباه شخص آخر ، ويتناولها معتقدا أنها قطع من الكبد أو الكلاوى .. بينما فى حالات أخرى قد ينتبه إليها شخص ثالث ، وتلفت نظره بشكلها المميز ، وقد يستبعدها من طعامه لوجود حساسية ضدها .. قد تكون حساسية طبية أو نفسية وعلى أية حال فإن الأطباق الشهية المتميزة فى أوربا لا تخلو من ثمار عيش الغراب ، سواء كعنصر أساسى فى الوجبة الغذائية ، أم كإضافة متميزة بغرض إعطاء طعم ونكهة فاخرة أو لتزيين الطعام وتقديمة بشكل شهى جذاب .

ولقد ناقش كثير من خبراء التغذية العوامل التى تحدد رغبة الأفراد فى تناول أطعمة معينة دون أخرى ، وهل يتجه الإنسان إلى تناول أنواع معينة من الأطعمة التى يحتاج إليها جسمه ، أم أن تناول أنواع معينة من الأطعمة يعتبر إحدى العادات المكتسبة التى تلعب فيها الظروف البيئية والدعاية دوراً فعالاً. وهناك أمثلة كثيرة لأطعمة لم تتعود عليها شعوب ، ثم تغيرت عاداتهم الغذائية مع الوقت ؛ ففى أثناء الحرب العالمية الثانية رفض أهل بنجلاديش تناول الخبز بدلاً من الأرز ، وفضلوا الموت جوعاً ، والآن انتشر الخبز بينهم وأصبح طعاماً رئيسياً لعامة الشعب . وهكذا الحال بين شعوب الأرض ؛ حيث تتغير



العادات الغذائية من جيل إلى آخر ، ولولا ذلك ما عرفنا البتزا والهامبورجر والسوسيس والكاتشب والمسطردة وغيرها .

وفى مصر تعتبر ثمار عيش الغراب غير معروفة لدى العامة ، وإن كان إنتاجه السهل والدعوة إلى زراعتة كمشروع استثمارى صغير ناجح وكذلك الدعوة إلى تناوله كطعام جيد ذى قيمة طبية وغذائية عالية سوف يجعله فى متناول الجميع بسعر معتدل .

وحيث إن طريقة الطهى السليمة هى من العوامل الرئيسية التى تحدد قبول الطعام أو عدم قبوله ؛ فإن طهى عيش الغراب بطريقة غير سليمة أو غير مناسبة تجعل الحكم عليه كطعام حكما ظالما ؛ ولذلك كان علينا - نحن المشتغلين فى هذا المجال الهام - محاولة تقديم عيش الغراب إلى مائدتنا المصرية على طريقتنا ، وبما يتناسب مع ذوقنا الشرقى الأصيل ؛ مما يجعل لعيش الغراب مكانا بارزا على مائدتنا المصرية .. وهو يستحق ذلك .

د.محمد على أحمد





٢ - الأنواع المزروعة من عيش الغراب

تنتشر فطريات عيش الغراب البرية فى الطبيعة ؛ فيوجد فى أوربا وحدها حوالى خمسة آلاف نوع من الأنواع البرية ، منها ١٢٠٠نوع مأكول فى حين أن بقية الأنواع لا يقبل عليها أحد ؛ ربما لطعمها السئ ، أو لرائحتها المنفرة ، أو لقلة المعلومات المتوفرة عنها .

والأنواع البرية المأكولة هى لفطريات عيش غراب منتشرة بوفرة ؛ مما جعلها مألوفة لدى الكثيرين ومن السهل التعرف عليها وجمعها بكميات وفيرة بحيث يمكن الاعتماد عليها كطعام شهى . وهناك أنواع من عيش الغراب المأكولة القليلة الانتشار ؛ لذلك لا يتعرف عليها الجائلون فى المناطق الطبيعية بسهولة ؛ مما يجعلهم لا يقبلون عليها .

ولقد حاول الإنسان زراعة الأنواع الممتازة من عيش الغراب بطريقة صناعية ؛ وذلك لكى يحصل على احتياجاته منها طوال العام وبكميات كبيرة تجعل هذا الطعام الشهى فى متناول الشخص العادى بسعر معتدل؛ وبذلك تسد حاجة جمهور مستهلكى عيش الغراب دون التعرض للمشكلات الناجمة عن سوء اختيار الأصناف البرية .

ولكن هناك بعض المشاكل التى واجهت هؤلاء المنتجين لأنواع عيش الغراب بطريقة صناعية فى مزارع تجارية بعيدة عن البيئة الطبيعية التى ينمو فيها عيش الغراب وسط الغابات والأماكن الأخرى الرطبة الظليلة ؛ حيث فقدت هذه الأنواع المزروعة بعضا من طعمها ونكهتها الفريدة ، وأصبحت أقل جودة من تلك الأنواع البرية . وربما يذكرنا ذلك



بطعم السمك النيلى الفاخر وسمك المزارع وأيضا لحم الدجاج البلدى ودجاج المزارع ؛ لذلك مازال الكثيرون يحبون التجوال فى الغابات لجمع ثمار عيش الغراب الطبيعية التى لا يقارن طعمها بتلك الثمار المزروعة والاستمتاع بوجبة غذائية شهية .

وللأسباب السابقة نشطت كثير من الشركات الزراعية فى جمع ثمار عيش الغراب البرية من أماكن تواجدها ، وفى الأوقات التى تنتشر خلالها وتعرضها للبيع للجمهور بأسعار عالية نسبيا ، وترتفع أسعارها بطبيعة الحال فى غير مواسمها . كما أن هذه الثمار قد تخلط مع بعضها ، سواء سليمة أم مقطعة . وتعبأ فى (برطمانات)زجاجية ، وتعرض للبيع طوال العام ، ولكن بسعر مرتفع قد يصل إلى عشرة أضعاف سعر العبوات المماثلة من الأنواع المزروعة .

وتاريخ زراعة عيش الغراب قديم جدا؛فمنذ حوالى ٢٠٠٠ سنة بدأت زراعة فطر عيش غراب الشيتاكى Shii-take بطريقة بدائية فى الصين ؛ وذلك على قطع الأخشاب ؛ للحصول على محصول جيد من الثمار طوال العام . بينما بدأت زراعة عيش الغراب العادى Common mushroom فى عصر الملك لويس الرابع عشر ؛ حيث قام بستانى الحدائق الملكية حينئذ Quintine بزراعة عيش الغراب لتلبية احتياجات المطبخ الملكى .

أما تاريخ زراعة عيش الغراب المحارى Oyster mushroom فهو قصير لم يتعدَّ عشرات السنين . وما زالت المحاولات تجرى لزراعة أنواع أخرى جيدة من عيش الغراب البرية المرغوبة التى يشتهيها محبو عيش الغراب ، فى حين أن هناك أنواعا أخرى مازالت تجمع بريا ، ولم يمكن زراعتها مثل فطريات الكمأة Truffles . وتعتبر أنواع عيش



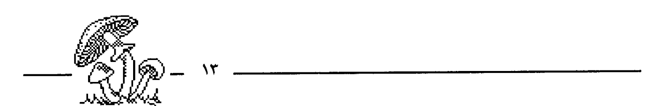
الغراب العادى والمحارى والشيتاكى من أكثر أنواع عيش الغراب المزروعة شهرة وانتشارا بينما هناك أنواع أخرى نجحت زراعتها تجاريا ، ولكنها مازالت غير مشهورة ولا يقبل عليها جمهور المستهلكين ؛ لعدم تعودهم على تناولها فى طعامهم ، على الرغم من قيمتها الغذائية العالية ، وطعمها الممتاز .

ويختلف طعم الأنواع الثلاثة المشهورة من فطريات عيش الغراب ؛ لذلك فهناك طرق خاصة لطهى كل منهم بينما فى حالات أخرى يمكن استخدام أى نوع منها للطهى ؛ وقد يستعمل خليط من الأنواع الثلاثة فى الطهى ؛ مما يعطى الطعام طعما فريدا متميزا .

ويلاحظ دائما أن الوقت اللازم لطهو الأنواع المختلفة من ثمار فطريات عيش الغراب السابق لا يزيد على خمس دقائق ، وقد يصل إلى سبع دقائق ، ولكن فى جميع الحالات لا ينصح بزيادة مدة الطهو على ذلك حتى لا تتماسك الأنسجة ، ويصبح قوام الثمرة متصلبا مثله فى ذلك مثل طهو سمك السبيط (الحبار - السبيا) وكذلك طهو الكبده . ويضاف - عادة - ملح وفلفل أسود (وأحيانا فلفل أبيض) وجوزة الطيب وزعتر إلى الثمار عند طهيها .

وكذلك تضاف بعض الخضرة (الأعشاب)المقطعة قطعا صغيرة إلى الثمار ؛ حيث تزيد من القيمة الغذائية من وجبة الطعام ، كما تضفى نكهة مكملة على ثمار عيش الغراب .

وسوف نقوم باستعراض خواص الأنواع الثلاثة المشهورة من عيش الغراب المزروعة تجاريا ، والتى سوف نتناول طرق طهيها فى هذا الكتاب :



١ - عيش الغراب العادى Common (button) mushroom

من أكثر الأنواع المأكولة انتشارا فى الطبيعة ؛ فهو ينمو بريا تحت ظلال الأشجار ، وأيضا على المسطحات الخضراء ، وبين الأعشاب ، وخاصة بعد إضافة الأسمدة العضوية فى الربيع . ولقد أمكن زراعة هذا الفطر تجاريا ، سواء فى مزارع خاصة ، أم فى المنازل لاستهلاك الأسرة ؛ وذلك بوضع صناديق أو أكياس النمــو فى الحـــجرات الرطبة الباردة مـثل (البدرومـات) . ويشـتهـر فطر عـيش الغراب العـادى باســــم «عـيش غـراب باريس Champiggnon de Paris ؛ حيث بدأت زراعتة في باريس . وحيث إن معظم إنتاج العالم من عيش الغراب هـو من هذا الفطر ، فإنه عندما يتحدث العامة عن عيش الغراب يقصد به – عادة – عيش الغراب العادى .

ويعتبر عيش الغراب العادى – بأنواعه المختلفة– أحد أنواع الخضر الصغيرة الحجم والمحبوبة والعالية القيمة الغذائية ؛ مثلها مثل البسلة والفاصوليا وغيرها من البقوليات المشهورة عالميا .

وتعــرض ثمــار عيش الغـراب العـادى فى مـحـلات الخـضـروات بأشكالها وألوانـهـا المختلفة ؛ فهناك ثمار عيش الغراب الناصعة البياض ، وأيضا الصفراء ، والداكنة اللون ، وبعضـها كبير الحجم ، والبعض الآخر صـغير ، ومنها الكروى الشكل أو المفتوح مكوناً ساقاً يحمل قبعة ، والناعم الملمس والخشن أو ذو الأهداب وذو الساق السميكة والنحيفة ، وذو النكهة القوية والمحايدة ، و هكذا بحيث يحقق عيش الغراب لمستهلكيه جميع متطلباتهم ورغباتهم .

ويختلف إقبال المستهلك على ثمار عيش الغراب باختلاف درجة نضجها ؛ ففى الوقت الذى يفضل فيه الإنجليز ثمار عيش الغراب العادى المغلقة فى طورها الزرارى Button phase فإن الفرنسيين يفضلون الثمار ذات القبعات المفتوحة والخياشيم الداكنة ، ويحب الإيطاليون الثمار الكبيرة ، لأنهم يقومون بنزع الساق وحشو القبعة وطهيها فى الفرن .

وعلى أية حال يجبَ أن تكون ثمار عيش الغراب -بمختلف أنواعها وألوانها وأشكالها ومراحل نموها- طازجة ، وعلامات ذلك هو أن تكون الثمرة متماسكة وخالية من البقع خاصة على القبعة ، وأن يكون مقطع الساق أبيض اللون أو غير داكن ولا يختلف عن لون الساق نفسها ؛ حيث إن الثمار غير الطازجة يشاهد فيها تلون الساق باللون الداكن (البنى)، الذى يتحول إلى اللون الأسود عندما تفسد .

ولا تحتاج الأنواع المنزرعة من عيش الغراب إلى أية معاملات خاصة قبل الطهى ؛ فهى سهلة الإعداد لا توجد بها أجزاء يجب تقشيرها أو استبعادها ، فقط ربما يُقطع جزء من أسفل الساق . وتغسل الثمار عادة تحت ماء جار قبل الطهى . ولا يتخلف عن إعدادها للطهى أية مخلفات ؛ وبالتالى فإن ما تشتريه منها يعد للطهى بكاملة ، وهى ذات طعم ممتاز سواء نيئة أو مطهية . وأية طريقة للطهى تجعل من ثمار عيش الغراب العادى طبقاً غذائياً فاخراً لا يمكن مقاومتة ولا يضاهى .

وبالإضافة إلى ما سبق فإن عيش الغراب ذو قيمة غذائية عالية ، فهو نموذجى كغذاء متكامل منخفض الطاقة ؛ حيث إن كل ١٠٠جرام من ثمار عيش الغراب تحتوى على ٢٤ كالورى فقط؛ لذلك فهو يوصف كطعام شهى لمتبعى النظام الخاص فى التغذية لإنقاص



وزنهم (رجييم تخسيس) ، كما يحتوى على أهم العناصر الغذائية والفيتامينات التى يحتاج إليها جسم الإنسان لتمثيله الغذائى وحسن وظائف أعضائه .

فمثلا يحتوى الجرام الواحد من ثمار عيش الغراب على كمية من فيتامين B تساوى الموجودة فى ٣ جرامات بروتين حيوانى . ويتشابه بروتين عيش الغراب مع بروتين اللحوم الحمراء ، إلا أنه أشهى منه وأسهل هضما ، وأسرع امتصاصا فى المعدة . هذه المميزات تنطبق على كلٍّ من المزروع والبرى من عيش الغراب العادى ، إلا أن الأنواع البرية تكون أكثر نكهة وألذ طعما ..

وتتعدد طرق تقديم عيش الغراب العادى على المائدة ، سواء أكان بدون طهى فى أنواع السلطات المختلفة ، أم مطهيا بطرق عديدة ، ولكن لا يجفف عيش الغراب العادى عادة ، كما أنه لا يجمد . وهو متاح طوال العام من المزارع التى تنتجه دون توقف . وهو متواجد فى محلات السوبر ماركت ، ويحتل مكانه المرموق على الأرفف المبردة .

٢- عيش الغراب المحارى Oyster mushroom

يمثل عيش الغراب المحارى المركز الثانى فى تهافت محبى عيش الغراب على أنواعه المختلفة ؛ فهو موجود فى الطبيعة بريا ، وأيضا يزرع طوال العام ، فى المزارع الصغيرة للهواة ، وكذلك فى المشروعات الصغيرة دون أية نفقات عالية ؛ فهو قليل التكاليف ، سهل الزراعة ، عالى الإنتاج .

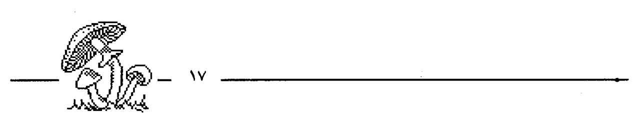
وليس من الغريب حاليا مشاهدة الثمار المتراكبة الجميلة لعيش الغراب المحارى -



والتى كانت تشاهد نامية فى الغابة على جذوع الأشجار - نامية فى مزارع على بالات القش . إنه عيش الغراب المحارى الذى يعشقه الجميع بطعمه الممتاز ، والذى يسمى بفطر عيش غراب لحم البتلو . ويتميز عيش الغراب المحارى - كغيره من فطريات عيش الغراب المزروعة - بخلوه من المواد الضارة بالصحة ، وهو فى متناول من يطلبة طوال العام - سواء أكان طازجا أم مجففا - لسهولة زراعته ؛ فهو أيضا فى متناول من يطلبه فى أى مكان ؛ حيث يمكن أن يزرع بالمنزل لتغطية احتياجات الأسرة ، وثماره المزروعة ذات طعم ممتاز ونكهة عالية تشابه الثمار البرية .

وتختلف أنواع عيش الغراب المحارى فى أشكالها وألوانها ؛ فهى رمادية فضية أو باهتة أو بنية . والنوع ذو الثمار الصفراء من الصعب زراعته ؛ لذلك فهو قليل التداول ، مرتفع الثمن ؛ ولذلك يطلق عليه عادة اسم (عيش الغراب الذهبى Golden Oyster Mushroom) .

وعند شرائك ثمار عيش الغراب المحارى يجب أن تكون الثمار ناضجة ، وعلامات نضجها انحناء حواف الثمار لأسفل . كما يجب عند غسيل الثمار عدم نقعها فى الماء ، بل تغسل سريعا تحت ماء الصنبور ، ثم تهز للتخلص من قطرات الماء العالقة بالثمار ، ويمكن تجفيفها بورق المطبخ الماص للرطوبة . وفى حالة تعلق بعض قطع القش على الثمار فيجب التخلص منها ، وإزالة جزء من قاعدة الساق مكان وجودها فى القش ، كما يجب قص الساق الطويلة ؛ لأنها ليفية القوام ، صعبة الطهى والهضم . أما جميع أجزاء الثمرة فيمكن أكلها .



ويعتبر الماء أهم مكونات ثمرة عيش الغراب المحارى ؛ فهى تحتوى على حوالى ٩١٪ من وزنها ماء ، بينما تحتوى كل ١٠٠ جرام ثمار على ٣١ كالورى فقط (أكثر قليلا من عيش الغراب العادى)فى حين أن محتواه من البروتين يساوى عيش الغراب العادى ، ولكنه أغنى وأعلى قيمة منه ؛ فهو يحتوى على جميع الأحماض الأمينية الأساسية التى يحتاج إليها الجسم ولا يستطيع تكوينها بنفسه .

وبروتين عيـــش الغراب المحارى سهل الهضم . وهو يطهى عادة فى الزبد ، ويقدم ساخنا ، ولا يمكن التفرقة بين طعمه وطعم لحم البتلو المحمر ، إلا أن الأخير يبقى فى المعدة فترة أطول لكى يهضم جيدا ، وتبقى منه بعض الألياف بدون هضم . ويخلو لحم عيش الغراب المحارى من الألياف العسرة الهضم ، وأيضا من الدهون فكل ١٠٠ جرام منه تحتوى على أقل من ٠,٢ جرام دهن ، كما أن محتواه من البوتاسيوم مرتفع ، وهذا يفى بحاجة الجسم من هذا العنصر الهام . هذا بالإضافة إلى الكالسيوم والفوسفور والماغنسيوم والحديد وفيتامين B ؛ مما يقدم طعاماً بروتينياً غنياً متوازناً وصحياً .

ولعل خلو فطر عيش الغراب المحارى من الكوليسترول يجعله غذاءاً صحيا لا يمكن مقارنته بأى غذاء آخر . وبالإضافة إلى ما سبق فإن لعيش الغراب المحارى نكهة متميزة لن تجدها فى عيش الغراب العادى ؛ فهى بطعم اللحم ورائحته .. إنه لحم حقيقى مزروع له نفس مميزات اللحم وخصائصه، بل هو أفضل منه من حيث سهولة طهيه وسرعة هضمه . ولن تنسى أبدا مشوى ثمار عيش الغراب المحارى المتبلة بالبصل والثوم والتى تعطيه - بحق - اسم لحم البتلو المشوى ..



٣- عيش غراب الشيتاكى Shii -Take

يعتبر فطر عيش غراب الشيتاكى أكثر أنواع فطريات عيش الغراب انتشاراً فى قارة آسيا ، وذلك منذ حوالى ٢٠٠٠ سنة حتى الآن ، ليس فقط كغذاء ، ولكن أيضا كدواء ينصح به دائما فى الطب الشعبى الآسيوى ؛ حيث ذكر كمقوٍّ للصحة وللدورة الدموية . وتعتبر الصين هى أكثر دول العالم إنتاجا واستهلاكا لهذا الفطر ، تليها اليابان ؛ حيث يزرع هناك منذ ثلاثة قرون فى مزارع مفتوحة .

ولقد تعرفت أوربا على هذا الفطر مؤخرا ؛ حيث يصل إليها مجففاأو مسحوقا . ونظرا للإقبال عليه فإن الأوربيين بدأوا فى زراعة عيش غراب الشيتاكى، ولكن مازالت الطرق القديمة مستعملة ، وإن كانت هناك محاولات للتطوير . وتتلخص طريقة زراعة فطر عيش غراب الشيتاكى فى استعمال الجذوع الخشبية السميكة ، وعمل ثقوب بها توضع داخلها تقاوى الفطر . وبعد حوالى ستة شهور تبدأ ثمار الفطر فى الظهور ، ويتوالى ظهورها لفترة طويلة . ولا يحتاج الفطر إلى أية كيماويات للنمو فهو منتج طبيعى خالٍ من الملوثات الكيماوية .

ولقد نجحت زراعة فطر عيش غراب الشيتاكى أيضا على نشارة الخشب ، مع مراعاة توفر الرطوبة الجوية العالية . وبعد أربعة أسابيع تظهر أول قبعات فطر عيش غراب الشيتاكى . وبعد جمع الثمار يبدأ فرزها ؛ حيث تعرض الثمار الجيدة طازجة للمستهلك . وتعتبر الثمار جيدة إذا كانت خالية من البقع وغير ملونة . والثمار الفاتحة إلى الداكنة تكون ذات خياشيم بيضاء وساق بيضاء مائلة للون البنى . ويجب أن يكون اللحم متماسكاً وعصيرياً، أما القبعة فيجب أن تكون منحنية لأسفل وغير ممزقة أو ممزقة بدرجة بسيطة .



وتقسم الثمار حسب حجمها ولونها ، وهذا يتوقف على النوع ، وطريقة الزراعة ، وهى التى تحدد جودة هذه الثمار وسعرها أثناء البيع .

ومن ناحية أخرى فقد ناقشت كثير من المراجع العلمية القيمة الصحية لفطر عيش غراب الشيتاكى ؛ فهو مخفض لمستوى الكوليسترول فى الدم ، وأيضا يعالج ارتفاع ضغط الدم ، ومفيد ضد الحمى عن طريق تقوية مناعة الجسم . ويحتوى كل ١٠٠ جرام على ٤٠ كالورى وعلى ٢,٤ جراماً بروتين صافٍ سهل الهضم ، بينما ينقص محتواه من الدهن إلى ٠,٣ جراماً . أما الكربوهيدرات فترتفع إلى ٧ جرامات ؛ لذلك فإن التغذية على عيش غراب الشيتاكى مفيدة صحياً ؛ حيث يحتوى مثل غيره من أنواع عيش الغراب الأخرى - على الفوسفور والمنجنيز والحديد ، بالإضافة إلى فيتامين C ، وأيضا بعض المواد المكونة للفيتامينات ؛ مثل الأرجو ستيرول ؛ وهى مادة يندر وجودها فى النباتات .

ومنذ سنوات قليلة كان عيش غراب الشيتاكى غير معروف فى عديد من بلاد العالم ، إلا أنه - حاليا - أصبح منتشراً ، ويقبل عليه الكثيرون ، نظرا لنكهته وطعمه المتميز الذى لا يمكن مقارنته بأية أطعمة أخرى أو أى نوع آخر من أنواع عيش الغراب . وهو ذو طعم فاخر ، ويكفى إضافة شميرات قليلة منه إلى الطعام لكى يتغير الطعم والرائحة ؛ مما يفتح الشهية . وهو سهل التحضير ، بسيط التجهيز ، ويطهى بعدة طرق ، وأشهر أطباقه عيش غراب الشيتاكى المشوى أو المطهى بالزبد أو المحمر أو فى الفرن ، وأيضا كمادة مضافة إلى السلطات والصلصة والعجائن ، ولا تخلو منه طريقة من طرق طهى الأطعمة الفاخرة فى أوربا ، بينما لا ينصح بسلق عيش غراب الشيتاكى ؛ إذ يؤثر السلق تأثيرا سيئا على نكهة وطعم الفطر .



ويمكن تقطيع ثمار عيش غراب الشيتاكى إلى شرائح رقيقة ، ثم تترك لتجف . وكذلك يمكن تجميد الشيتاكى ، بعكس الحال فى عيش الغراب المحارى والعادى . وينصح دائما عند غسيل الثمار بعدم نقعها فى الماء وعدم تركها فترة طويلة تحت مياه الصنبور ، ولكن يكفى غسلها بسرعة بماء نظيف وتجفيفها باستعمال ورق المطبخ الماص للرطوبة ، مع قطع جزء من الساق مكان اتصاله بالمادة العضوية أثناء الزراعة . وتتحمل الثمار التخزين لفترة طويلة ، سواء مجمدة فى (الفريزر) ، أم مجففة (حتى ٦ شهور) ؛ حيث تظل محتفظة بنكهتها وقيمتها الغذائية . ويصبح فى الإمكان الحصول على الثمار ؛ لطهى طبق شهى متميز من الطعام ، غنى بقيمته الغذائية والطبية ، ويصح لنا أن نقول -حقا- بالهناء والشفاء



انظر : صور ملونة ١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ ص ٣٣٩
صور ملونة ٥ ، ٦ ص ٣٤٠



٣ – القيمة الغذائية لفطريات عيش الغراب

يعتبر عيش الغراب واحداً من الفطريات المستخدمة فى التغذية ، وذلك منذ قرون طويلة مضت ، منذ أن خبز الإنسان أول رغيف خبز ، واحتسى أول رشفة خمر .

فلقد وجدت داخل أهرامات الجيزة أكوام من الخبز الجيد التخمر ،وذلك قبل ميلاد السيد المسيح بثلاثة آلاف سنة ، بينما لم تعرف البشرية دور الميكروبات (الفطريات) فى التخمر إلا خلال القرن التاسع عشر ؛ وذلك عندما أوضح لويس باستير دور الميكروبات الحية فى تخمير محلول سكرى إلى كحول وثانى أكسيد الكربون .

وتستعمل بعض الفطريات فى التخمر الكحولى وإنتاج المشروبات الكحولية ؛ مثال ذلك استعمال الفطر *Aspergillus oryzae* فى اليابان لإنتاج مشروب كحولى من الأرز يسمى الساك ،ويستخدم أهل جاوة الفطر *A.wentii* لإعداد وتخمير بذور فول الصويا الصلبة ؛ حيث يؤدى ذلك إلى ليونة الأنسجة الصلبة للقصرة ؛ مما يسهل استعمال البذور كغذاء ،وتستخدم أيضاً بعض الفطريات فى إنضاج أنواع الجبن وإضفاء النكهة الفاخرة على أنواع خاصة ؛ مثال ذلك استعمال الفطر *Penicillium roqueforti* فى صناعة الجبن الروكفورت بأنواعه المختلفة ؛ مثل الجبن الأزرق الألمانى German blue cheese والجبن الدانماركى Danish Roquefort cheese.

ومع بداية القرن العشرين تعاظم استخدام الفطريات فى الأغراض الصناعية بطريقة مذهلة ، بداية من تخليق الهورمونات والمواد المشجعة على النمو من مواد بسيطة ، حتى

إنتاج المضادات الحيوية والبروتينات المستخدمة فى التغذية ؛ وذلك يتوقف بطبيعة الحال على نوع الميكروب المستخدم وظروف التنمية التى يمكن التحكم فيها بدرجة كبيرة .

ويعتبر استخدام الخميرة *Saccharomyces cerevisiae* فى التغذية من أهم استعمالات الفطريات كغذاء ، وذلك فى صناعة البيرة والجعة والنبيذ ، وكذلك تنقية الكحول ، بالإضافة إلى صناعة الخبز بطبيعة الحال .

والخميرة فطر وحيد الخلية ، يوجد طبيعياً على أسطح ثمار بعض النباتات مثل التفاح والعنب وأفضل طريقة لتخمير التفاح والعنب هى استخدام الخميرة الموجودة طبيعياً على هذه الثمار . وتستخدم حالياً سلالات مميزة من الخمائر للحصول على نتائج جيدة . ويتوقف الناتج النهائى على المادة المستخدمة فى التخمير ، فيستعمل سكر العنب (الجلوكوز) للحصول على النبيذ، بينما تستخدم حبوب الشعير المنبتة (المحتوية على المالتوز) للحصول على البيرة .

وترجع أهمية هذة الكائنات الدقيقة فى استعمالها كغذاء للإنسان إلى معدل نموها السريع ؛ فلقد ذكر H.Schlegel أستاذ الميكروبيولوجى بجامعة Gottingen بألمانيا الغربية أن نصف كيلو من الخميرة تنمو وتتكاثر تحت الظروف المناسبة منتجة كمية من البروتين تقدر بحوالى ١٠٠كيلو جرام فى اليوم الواحد ، بينما إذا قورن ذلك بالبروتين الحيوانى فإن عجل البقرة الذى يزن ٥٠٠ كيلو جرام لايزيد وزنه فى اليوم الواحد إلاحوالي نصف كيلو فقط ؛ مما دفع الباحثين فى هذا المجال إلى زيادة الاهتمام بإنتاج البروتين الميكروبى Single cell protein ؛ لما له من مستقبل باهر فى سد احتياجات



البشر من الغذاء البروتينى .

ومن ناحية أخرى تحتاج الميكروبات عادة إلى مواد أولية بسيطة لكى تنمو عليها ، وقد تكون هذه المواد غير مرغوبة أصلاً ؛ مثل مخلفات الصناعات الغذائية ومخلفات الحقل ، وهذا يبرز أهمية استخدام الميكروبات فى تحويل المواد العديمة القيمة إلى إنتاج غذاء عالى القيمة ، سواء للإنسان ،أم للحيوان ، أم تحويل هذه المواد إلى مخصبات زراعية .

وفى الصناعات تستخدم بعض الفطريات - مثل الفطر *Aspergillus niger* فى إنتاج الأحماض العضوية ؛ مثل حمض الأوكساليك والستريك ؛ وذلك باستخدام بيئة تحتوى على سكروز وبعض الأملاح المعدنية . وتنتج عديد من الفطريات فيتامينات ومواد مشجعة للنمو وأصباغاً وكحولات وبروتينات ودهوناً عند نموها على مواد عضوية أولية . ولقد اعتمد الإنسان على ثمار عيش الغراب كمصدر جيد للبروتين النباتى منذ فجر التاريخ . حيث تطور هذا الاستخدام حالياً ؛ حيث يعتبر عيش الغراب من الأطعمة الفاخرة ؛ إذ يؤكل منفرداً أو مخلوطاً بغيره من الأغذية ، وخاصة اللحم ؛ فهو يعطى النكهة المميزة.



جدول (١) : يوضح القيمة الغذائية لثمار عيش الغراب

بالمقارنة بغيره من الأطعمة الحيوانية والنباتية .

دليل الأحماض الأمينية الأساسية EAA Index		دليل الأحماض الأمينية AA Scores		الدليل الغذائي Nutrition Index	
لحوم (دواجن - بقر)	١٠٠	لحوم (دواجن)	٩٨	لحوم (دواجن)	٥٩
لبن	٩٩	لبن	٩١	لحم بقر	٤٣
عيش الغراب	٩٨	عيش الغراب	٨٩	فول صويا	٣١
بطاطس - بسلة	٩١	كرنب	٦٣	عيش الغراب	٢٨
ذرة	٨٨	بطاطس	٥٩	لبن	٢٥
خيار	٨٦	فول	٥٣	بسلة	٢١
فول سوداني	٧٩	ذرة	٥٠	فول	٢٠
فول صويا	٧٦	بسلة	٤٦	كرنب	١٧
جزر	٥٣	خيار	٤٢	خيار	١٤
طماطم	٤٤	جزر	٣١	ذرة	١١

جدول (٢) : النسبة المئوية للمواد الغذائية لفطريات عيش الغراب

بالمقارنة بغيره من المواد المستخدمة كغذاء (جرام / ١٠٠ جرام وزن غض)

نوع الغذاء	ماء	بروتين	دهون	كربوهيدرات	أملاح معدنية
عيش الغراب	٩٠	٣.٥	٠.٣	٤.٥	١.٠
السبانخ	٩٣	٢.٢	٠.٣	١.٠	١.٩
الأسبرجس	٩٥	١.٨	٠.١	٢.٧	٠.٦
البطاطس	٧٥	٢.٠	٠.١	٢١.٠	١.١
اللبن	٨٧	٣.٥	٣.٧	٤.٨	٠.٧
اللحم البقري	٦٨	١٨.٠	١٣.٠	٠.٥	٠.٥

وهناك أطعمة أخرى يدخل فيها عيش الغراب لتحسين الطعم وزيادة قيمتها الغذائية ؛ مثال ذلك فطائر البتزا ، وحساء عيش الغراب ، والسجق ، وصلصة الطماطم المتبلة بعيش الغراب والتوابل (كتشوب) ، هذا بالإضافة إلى استعمال مسحوق بعض فطريات عيش الغراب الحريفة كتوابل . ولقد أدى إنتاج هذه الفطريات بصورة تجارية إلى انخفاض أسعارها ، حتى أصبحت فى متناول الشخص العادى ، سواء أكانت طازجة ،أم محفوظة (معلبة - مجففة - مجمدة)، وأيضاً على صورة أغذية مصنعة . ويلاحظ أن الأصناف البرية من هذه الفطريات ما زالت تحظى باهتمام خاص ؛ نظراً لانفرادها فى النكهة والمذاق والطعم الفاخر .

وإذا نظرنا إلى ثمار فطريات عيش الغراب فإنها - كما أسلفنا الذكر - عبارة عن نباتات تنتمى إلى الفطريات ؛ وهى لذلك يمكن مقارنتها بالخضروات من ناحية إنتاجها واستعمالاتها كغذاء ؛ وبالتالى تجدر مقارنة القيمة الغذائية لهذة الفطريات بالخضروات



المناظرة ؛ فهى ذات محتوى عالٍ من البروتين ، بينما ينخفض محتواها من الكربوهيدرات والدهون ، كما أن تناولها يتناسب مع محبى الرشاقة ومتبعى النظام الخاص فى التغذية ؛ فهى منخفضة الطاقة (يحتوى كل ١٠٠ جرام منها على ٢٥ كيلو كالورى فقط) ، وهى غنية بالفيتامينات والعناصر الغذائية .

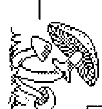
ويجب أن نتذكر أن السر فى شدة الإقبال على الأنواع المختلفة من ثمار عيش الغراب والحرص على تناولها يكمن فى طعمها المميز ، ونكهتها المرغوبة ، ومذاقها الفريد ، وليس لاحتوائها على عناصر غذائية مميزة تنفرد بها دون سائر الأغذية .

وعلى أية حال فإن الأجسام الثمرية الغضة لفطريات عيش الغراب تحتوى على حوالى ٩١٪ من وزنها ماء ، بينما تتقاسم المكونات الصلبة حوالى ٩٪ فقط من وزنها . وتختلف نسب المكونات الصلبة (كربوهيدرات - بروتينات -دهون) باختلاف نوع الفطر (جدول ٣)



جدول (٣) : مكونات الأنواع المختلفة من ثمار عيش الغراب المأكولة (نسبة مئوية من المادة الجافة - عن Chang & Miles, 1993)

اسم الفطر	الاسم العلمي	رطوبة	بروتين خام	دهون خام	كربوهيدرات		الياف خام	رماد	طاقة كيلو كالوري
					اجمالي	خالية من			
١-عيش الغراب العادي (نوع	*Agaricus bisporus*)	٩٠-٨٨	٣٥-٢٤	٨-٢	٣-٥١	٥٤-٤٤	١٠-٨	١٢-٨	٣٥٠
(نوع	*A . campestris*)	٨٩.٧	٣٣.٢	١.٩	٥٦.٩	٤٨.٨	٨.١	٨.٠	٣٥٤
٢- عيش غراب البوليتس	*Boletus edulis*)	٨٧.٣	٢٩.٧	٣.١	٥٩.٧	٥١.٧	٨.٠	٧.٥	٣٦٢
٣- عيش غراب الشتاء	*Flammulina velutipe*)	٨٩.٢	١٧.٦	١.٩	٧٣.١	٦٩.٤	٣.٧	٧.٤	٣٧٨
٤-عيش غراب الشيتاكي	*Lentinus edodes*	٩١.٠	١٥.٠	٦.٥	٧٠.٠	٦٥.٠	٧.٨	٥.٠	٣٩٠
٥- عيش غراب المحاري (نوع	*Pleurotus florida*)	٩١.٥	٢٧.٠	١.٦	٥٨.٠	-	١١.٥	٩.٣	٢٦٥
(نوع	*P . ostreatus*)	٨٠.٠	٢٠.٠	١.٨	٧٠.٠	٦٠.٠	٨.٠	٧.٥	٣٥٠
(نوع	*P .sajor - caju*)	٩٠.١	٢٦.٦	٢.٠	٥٠.٧	-	١٣.٣	٦.٥	٣٠٠
٦- عيش غراب القش	*Volvariella volvaceae*)	٨٩.١	٢٥.٩	٢.٤	-	٤٥.٣	٩.٣	٨.٨	٢٧٦



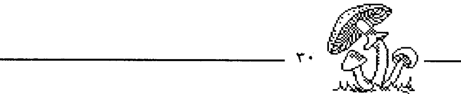
وتتميز هذه الفطريات بمحتواها العالى من الأملاح المعدنية - بالمقارنة باللحم البقرى ولحم الضأن - وهذا المحتوى يعادل ضعف ما يحتويه أى صنف من الخضروات . وبالنسبة إلى محتواها من البروتين فإن فطريات عيش الغراب تحتوى ضعف ما يحتويه الإسبرجس أو الكرنب أو البطاطس ، وأربعة أضعاف البروتين الموجود فى الطماطم والجزر ، وستة أضعاف البروتين الموجود فى البرتقال . وفيما يلى أهم مكونات ثمار عيش الغراب .

ا) البروتينات :

هى مواد عضوية نتروجينية لازمة لنمو خلايا وأنسجة الجسم المختلفة وتعويض التالف منها ؛ لذلك فإن لها أهمية خاصة لنمو الأطفال والحفاظ على صحة الأم والجنين أثناء فترة الحمل وما بعدها ولمراحل العمر المختلفة ؛ لتعويض التالف من الأنسجة ، وتزويد الجسم بالحيوية والنشاط، وخصوصاً بعد الإصابة بالأمراض المعدية المختلفة والعمليات الجراحية ، وأثناء فترة النقاهة من الحالات المرضية .

وتلعب البروتينات دوراً هاماً فى بناء الأجسام المضادة والهورمونات اللازمة للنمو والإنزيمات . وتتوقف القيمة الحيوية للبروتينات على احتوائها على الأحماض الأمينية الأساسية التى لايمكن لجسم الإنسان بناؤها بنفسه ؛ وبالتالى يؤدى نقصها إلى اختلال التوازن البروتينى فى الجسم .

وتعتمد حياة الإنسان على التحول الغذائي للبروتينات ؛ حيث يلزم لها توافر الأحماض الأمينية الأساسية Essential amino acids ؛ وهى عشرة أحماض (ليوسين Leucine



– أيزوليوسن Isoleucine – ليسين Lysine – مثيونين Methionine – سيستين Cys-tine – فنيل الانين Phenylalanine – تيروسين Tyrosine – ثريونين Threonine – تربتوفان Tryptophan - فالين Valine) . ويلاحظ أن الجسم يمكنه استخدام الفنيل ألانين لتكوين الثريونين ، وأيضاً يمكنه استخدام المثيونين لتكوين السستين او السستئين ، ولكن العكس غير صحيح .

وقد يتبادر إلى الذهن عدم أهمية الأحماض الأمينية غير الأساسية للعمليات الحيوية بجسم الإنسان ، ولكنها فى الحقيقة تقوم بدور هام وحيوى ؛ فمثلاً يستخدم الجليسين Glycine بواسطة الكبد لإزالة سمية بعض مكونات الغذاء ؛ مثل المواد الحافظة المستعملة كحمض البنزويك . ويحتاج الجسم إلى الهستيدين histidine فى النمو وبناء الأنسجة ؛ وهو يتحول إلى مادة منشطة لإفراز حامض الهيدروكلوريك فى المعدة ؛ ليسهل عملية الهضم . وأيضاً يستخدم البرولين Proline والهيدروكسى برولين hydroxyprolien في بناء هيموجلوبين الدم .

وعلى أية حال يختلف محتوى أنواع عيش الغراب المزروعة من الأحماض الأمينية الأساسية ؛ حيث يوضح جدول (٤) كمية الأحماض الأمينية الأساسية ، مقارنة بالبيض على أساس أنة مصدر بروتينى كامل يحتوي على جميع الأحماض الأمينية الأساسية بكمية تكفي لاحتياج الإنسان .

وتسمى البروتينات التى تحتوى على جميع الأحماض الأمينية الأساسية بالبروتينات الكاملة القيمة الغذائية (مثل بروتين فطر عيش الغراب) ، بينما لاتحتوى باقى الأغذية

النباتية على كل الأحماض الأمينية الأساسية ، وتسمى بروتيناتها بالبروتينات الناقصة القيمة الغذائية . وتسبب التغذية على مثل هذه البروتينات الناقصة اختلال عمليات التحول البروتينى ؛ ويؤدى ذلك إلى عدم النمو الطبيعى للإنسان .

وعلى ذلك فمن الخطأ الاعتماد على البروتينات النباتية كمصدر وحيد للبروتين ، وخاصة الفول الذى يمثل مصدراً هاماً للبروتين النباتى لعامة الشعب ؛ حيث إن بروتين الفول تنخفض فيه نسبة الأحماض الأمينية الأساسية ، وخاصة المثيونين . وبالإضافة إلى ذلك يوجد فى بذور الفول حمض الفيتيك الذى يتفاعل مع الحديد ويجعله غير قابل للامتصاص بواسطة الجسم ، كما أن هذا الحمض يتفاعل مع البروتينات الأخرى ، ويجعلها غير قابل للهضم داخل الجسم .

جدول (٤) : كمية الأحماض الأمينية الأساسية (جرام / ١٠٠ جرام بروتين خام) فى الأنواع المختلفة من فطريات عيش الغراب مقارنة بالبيض .

نوع الحمض الامينى الأساسى	عيش الغراب العادى	عيش غراب الشيتاكى	عيش الغراب المحارى	عيش غراب القش	بيض الدجاج
ليوسين	٧.٥	٧.٩	٧.٥	٤.٥	٨.٨
أيزوليوسين	٤.٥	٤.٩	٥.٢	٧.٨	٦.٦
فالين	٢.٥	٣.٧	٦.٩	٩.٧	٧.٣
تربتوفان	٢.٠	—	١.١	١.٥	١.٦
ليسين	٩.١	٣.٩	٩.٩	٦.١	٦.٤
ثريونين	٥.٥	٥.٩	٦.١	٦.٠	٥.١
فينل الانين	٤.٢	٥.٩	٣.٥	٧.٠	٥.٨
مثيونين	٠.٩	١.٩	٣.٠	١.٢	٣.١
هيستيدين	٢.٧	١.٩	٢.٨	٤.٢	٢.٤
إجمالى	٣٨.٩	٣٦.٠	٤٦	٤٨.٥	٤٧.١



ويوجد في الفول تانينات (مركبات فينولية معقدة سهلة الذوبان في الماء وتتحمل الحرارة) ، وتكثر هذه التانينات خاصة في أصناف الفول ذات القصرة الداكنة اللون ؛ حيث تؤثر هذه التانينات سلبياً علي إنزيمات الهضم ، وتسبب تحول البروتينات إلي صورة غير قابلة للهضم ، كما تمنع امتصاص فيتامين ب ١٢ الهام لبناء الدم . وهذا كله يسبب ما يسمي بأنيميا الفول (الفافيزم) ؛ حيث يزداد معدل تكسير كرات الدم الحمراء على معدل تكوينها ، ويسمى العامة هذا المرض بمرض تكسير الدم .

وعند إضافة بعض ثمار عيش الغراب إلى وجبة الفول تتحسن صفات البروتينات الموجودة به ، وخاصة إذا أزيلت القصرة الخارجية للفول عند التجهيز ؛ مما يجعل منها وجبة غذائية كاملة .

ومن ناحية أخرى يمكن مقارنة محتوي عيش الغراب من البروتينات الكلية بغيره من الخضروات واللحوم ، مع الأخذ في الحسبان عدم توفر الأحماض الأمينية الأساسية في بروتينات الخضروات . فبينما يحتوى كل ١٠٠جرام من الفول الأخضر على ٢.٢ جرام بروتين ، والبطاطس على ١.٨ جراماً ، والكرنب علي ١.٤ جراماً ، فإن عيش الغراب الطازج يحتوي علي حوالى ٥ جرامات بروتين ، في حين يحتوى اللحم البقرى علي ١٩.٢ جراماً ويحتوى لحم الدجاج على ١٢.٦ جراماً ولحم السمك علي ٩.٢ جراماً؛ وعلى ذلك يمكن اعتبار عيش الغراب حلقة وسيطة بين الخضروات واللحوم ؛ نظراً لارتفاع نسبة البروتين به ؛ لذلك يطلق علية الأوربيون اسم "ستيك اللحم النباتي Vegetable beef steak " . ويوضح جدول (٢) مقارنة القيمة الغذائية لعيش الغراب بغيرة من الأطعمة المختلفة .



٢) الدهون :

الدهون عبارة عن استرات الجليسرول للأحماض الدهنية ؛ حيث تحتوى على الكربون والأكسجين والهيدروجين ؛ مثلها فى ذلك مثل الكربوهيدرات ، إلا أنها تحتوى علي أكسجين أقل .

وتعتبر الدهون مصدراً اساسياً للطاقة في الجسم ؛ حيث تنتج كمية من الطاقة ضعف ما تنتجة الكربوهيدرات ؛ إذ يعطي الجرام الواحد من الدهون ٩ سعرات حرارية .

كما يمكن للجسم تخزين كميات كبيرة من الدهون تعمل كاحتياطي للطاقة ، إلا أن زيادتها على الحد المسموح تهدد الجسم بأخطار السمنة ومشاكلها الصحية . وتتركب الدهون من أحماض دهنية مشبعة أو غير مشبعة ، ومعظم النباتات تحتوي على أحماض دهنية غير مشبعة ، وكذلك الحال فى ثمار عيش الغراب (جدول ٥) ، بينما يحتوي دهن معظم الحيوانات على أحماض دهنية مشبعة . وتعتبر الأحماض الدهنية غير المشبعة

جدول (٥) كمية الدهون الإجمالية في الأنواع المختلفة من فطريات عيش الغراب (جرام / ١٠٠ جرام وزن غض) .

نوع عيش الغراب	الكمية	نسبة الأحماض الدهنية المشبعة ٪
عيش غراب القش	٣.٠	١٤.٦
عيش غراب الشيتاكي	٣.١	١٩.٩
عيش الغراب العادي	٣.١	١٩.٥
عيش الغراب المحاري	١.٦	٢٠.٧
عيش غراب الشتاء	٠.٦	٢٥.٨



(وأهمها حمض اللينولينك Linolenic acid) ضرورية لغذاء الإنسان وصحتة ؛ بينما تكون الأحماض الدهنية المشبعة ضارة بالجســم ؛ لما تسببه من زيادة الكوليسترول في الدم .

ولايزيد محتوي عيش الغراب من الدهون على ٣٪ فى الثمار الطازجة ؛ حيث توجد في صورة أستيرول (حمض لينولينك و أوليك وأرجو ستيرول) ، بينما لا تتواجد فى صورة الكوليسترول الذي يتوافر بكثرة في اللحوم الحيوانية المختلفة (جدول ٦) .

وعند تناول أطعمة تحتوي على نسبة عالية من الدهون (خاصة الكوليسترول) فإنها تسبب أضراراً كثيرة للصحة ؛ وذلك يرجع إلي تراكم الدهن تحت الجلد وداخل تجويف البطن وحول الكلي ، وأيضاً في النسيج الضام للعضلات ، بينما يترسب جزء منه في الشرايين ؛ فيقلل من مرونتها ، ويسبب ارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب المختلفة . ووجود دهون من عيش الغراب في صورة ستيرولات يعمل على إعاقة امتصاص الكوليسترول ، وأيضاً يعمل على عدم تراكمة في الكبد وشرايين الدم . ومن ناحية أخري يتحول الأرجو ستيرول الموجود في ثمار عيش الغراب إلي فيتامين (د) في الجسم عند تعرضه لأشعة الشمس أو الأشعة فوق البنفسجية .

وحيث إن عيش الغراب فقير بالدهون (٣. ٠- ٠, ١٪) بالمقارنة بغيره من الأطعمة الأخري مثل الجبن الأبيض (٧. ٢٣ ٪) ولحم الضأن (٣٥٪) والبيض (٥. ١١٪) واللبن (٩. ٣٪) فإنه أصبح محط اهتمام محبي الرشاقة ومتبعي النظام الخاص في التغذية (رچيم) ، وأيضاً يعتبر مخفضاً – من حيث احتوائه على الكوليسترول في الدم – عند

تناوله كطعام بصفة منتظمة ؛ حيث إنه لا يحتوي علي كوليسترول مطلقاً ، بينما يحتوي البيض على ٤٧٠ ملليجرام كوليسترول / ١٠٠جرام ، ويحتوي الزبد علي ٢٨٠ ملليجراماً ، والسمك علي ٦٠ملليجراماً ، واللبن على ١٢ملليجرامات .

ومن ناحية السعرات الحرارية فإن عيش الغراب يعتبر غذاء دايت – فقير بالطاقة – بالمقارنة بغيره من الأغذية ؛ لذلك يصلح أن يتبع كنظام غذائي نموذجي لاكتساب الرشاقة ؛ حيث يحتوي كل ١٠٠ جرام عيش الغراب علي ٢٤ سعراً حرارياً فقط ، بينما يعطي كل ١٠٠ جرام جبن أبيض ٣٠٥ سعرات حرارية ، ويحتوي لحم الضأن على ٤١٨ سعراً حرارياً ، والبيض ١٦٢ سعراً حرارياً ، والبطاطس ٨٣ سعراً سعراً حرارياً ، واللبن ٦٨ سعرا حرارياً . وعلى ذلك يعتبر عيش الغراب من الأغذية المثالية للرجيم والتخسيس ؛ حيث إنة من الأغذية المنخفضة الطاقة السهلة الهضم .



جدول (٦) : أنواع الأحماض الدهنية في فطريات عيش الغراب المزروعة

والنسبة المئوية لوجودها بالنسبة إلي الأحماض الدهنية الكلية .

نوع الحمض الدهني	عيش غراب القش	عيش غراب الشيتاكي	عيش غراب العادي	عيش غراب المحاري	عيش غراب الشتاء
حمض الميرستيك Myristic acid	٠.٤٨	٠.٠٧	٠.٨٦	٠.٥٩	٠.٠٩
حمض البالمتيك Palmitic acid	١٠.٥٠	١٥.٨١	١١.٧٥	١٦.٤٢	١٧.٢٠
حمض البالموثيوليك Palmotheolic acid	٠.٦٢	٢.٥١	١.٣٢	١.٤٢	٢.٣٧
حمض الستياريك Stearic acid	٣.٤٧	٣.٠١	٥.٣٦	٣.٠٠	٣.١١
حمض الاوليك Oleic acid	١٢.٧٤	٥.٦٥	٣.٥٧	١٢.٢٩	٣٨.٨٣
حمض اللينولنيك Linolenic acid	٦٩.٩١	٦٧.٧٩	٦٩.٢٢	٦٢.٩٤	٢٧.٩٨

٣) الكربوهيدرات

يحتاج الجسم إلي مصدر ثابت للطاقة ؛ حتي يمكنه أن يقوم بوظائفة الفسيولوجية على الوجه الأكمل ويحافظ على درجة حرارة الجسم ثابتة ، على الرغم من تغير درجات الحرارة حوله فى البيئة المحيطة . كما يحتاج الجسم إلي كميات كبيرة من الطاقة خلال الأنشطة الطبيعية للإنسان من حركة وعمل ؛ حيث تمد الكربوهيدرات الجسم بكمية من الطاقة تقدر بأكثر من نصف الطاقة المتولدة ، بينما تلعب الدهون والبروتينات دوراً أقل فى



إمداد الجسم باحتياجاته من الطاقة اللازمة .

وتعتبر الكربوهيدرات مجموعة من المركبات الكيماوية التي تتكون من الكربون والأكسوجين والأيدروجين . وأهم أنواعها في التغذية هي المواد السكرية Sugars ، والمواد النشوية Starches ، والدكسترين Dextrin ، والجليكوجين Glycogen ، ومعظم الكربوهيدرات الموجودة في فطريات عيش الغراب عبارة عن مانيتول ، هذا بالإضافة إلي نسب مختلفة من الفراكتوز والجلوكوز والسكروز . وتحتوي كل ١٠٠ جرام وزن طازج من ثمار عيش الغراب على ٤.٥ جرام كربوهيدرات ، بينما يحتوي الكرنب علي ٤.٨ جراماً ، والطماطم على ٤.٠ جرامات ، والبطاطس ٢١.٠ جراماً ، وتقل نسبة الكربوهيدرات في السبانخ إلي جرام واحد ، في الإسبرجس ٢.٧ جراماً ، بينما يحتوي اللحم اللحم البقري علي نصف جرام كربوهيدرات لكل ١٠٠ جرام وزن طازج .

٤) الألياف :

تكاد تخلو ثمار عيش الغراب من الألياف غير القابلة للهضم . وبالمقارنة بغيرها من الخضروات فإنه من كل ١٠٠ جرام وزن طازج من الطماطم يتبقي جرامان بدون هضم ، وتزداد هذه الكمية في البطاطس إلى ٥ جرامات ، وفي البصل إلي ١٠ جرامات ، والكرنب إلي ١٥ جراماً ، والجزر إلي ٢٠ جراماً .

٥) الأملاح المعدنية :

تدخل هذه الأملاح في تركيب أجسامنا وتنظم العمليات الحيوية بها . ومن غير



المتصور حياة الإنسان وقيام أجهزته بوظائفها المعتادة عند غياب أحد الأملاح المعدنية الهامة ، فمثلاً يعتمد بناء الهيكل العظمى للإنسان علي توفر أملاح الكالسيوم والفوسفور والمانجنيز ، ويتوقف بناء هيموجلوبين الدم علي أملاح الحديد والفوسفور والكبريت ، ويتم حفظ التوازن الآسموزي لجسم الإنسان عن طريق أملاح الصوديوم والبوتاسيوم والماغنسيوم والكالسيوم ، ويتم إطلاق الطاقة الحيوية داخل جسم الإنسان عن طريق أملاح الحديد والفوسفور ، ويلعب الكالسيوم دوراً هاماً في حفظ التوازن العصبي والعضلي ، بينما يتم تنظيم ضربات القلب بواسطة أملاح الكالسيوم والبوتاسيوم . وأخيراً يؤدي اليود دوراً هاماً في سلامة عمل الغدد الصماء وإفراز الهورمونات داخل جسم الإنسان .

ويعتبر عيش الغراب مصدراً هاماً للأملاح المعدنية ؛ مثل البوتاسيوم والفوسفور والحديد والنحاس ، بينما هو فقير بالكالسيوم ؛ ومن ثم فإن عيش الغراب يعمل على تحسين نمو الجسم ، وتوفير الطاقة الحيوية ، كما يحسن من دور الدم في نقل الأكسوجين من الرئتين إلي الأنسجة ، وبالعكس .. بحمل ثاني أكسيد الكربون من الأنسجة إلي الرئتين ؛ حيث يخرج من خلال عملية الزفير . ويعمل نقص الحديد في الطعام على تقليل بناء هيموجلوبين الدم ؛ مما يؤدي الى الإصابة بفقر الدم ؛ حيث يشعر الإنسان بالوهن والتعب والصداع .

ويصل إجمالى الأملاح المعدنية الموجودة في ثمار عيش الغراب إلي جرام واحد لكل ١٠٠ جرام وزن طازج ، وتقل هذة النسبة في الإسبرجس إلي ٠.٦ جراماً ، واللبن ٠.٧ جراما واللحم البقري إلى نصف جرام ؛ لذلك تعتبر ثمار عيش الغراب أفضل من اللبن واللحم البقرى من حيث محتواها من الأملاح المعدنية . بينما هناك بعض الخضروات



الأخرى تتميز بارتفاع محتواها من الأملاح المعدنية مثل السبانخ ؛ حيث يحتوى كل ١٠٠ جرام وزن طازج منها إلي ١.٩ جرام أملاح معدنية .

٦ - الفيتامينات

هي تلك المواد الضرورية للكائن الحي ، والتى تلزم بكمية قليلة لتنظيم التمثيل الغذائي ، والتي يؤدي نقصها إلي ظهور أمراض خطيرة قد تؤدي بحياة الإنسان (جدول ٧) . فمثلاً يؤدي نقص فيتامين أ (Renitol: VA 1, A2, A3) إلي تقرن الطبقة السطحية للعين ؛ مما يؤدي إلي اختلال الرؤية ، ثم فقد البصر بعد ذلك ، بينما تلعب مجموعة فيتامين B دوراً هاماً في العمليات الحيوية بجسم الإنسان ؛ فمثلا يؤدي نقص فيتامينB1 (الثيامين) إلي ظهورمرض البري بري ، ويخل بنشاط القلب والجهاز الهضمي ، ويؤدي نقص فيتامين B2 (الريبوفلافين) إلى سقوط الشعر وظهور شقوق في زوايا الفم . ونقص فيتامين أ (حمض النيكوتنيك) يؤدي إلي الإصابة بمرض البلاجرا واحمرار الجلد والاختلال العصبي وضعف الذاكرة وفقد القدرة علي التركيز . ويعمل نقص فيتامين B 6(البيريدوكسين) علي ظهور التهابات جلدية . ويؤدي نقص فيتامين B11 (حمض الفوليك) إلي فقر الدم والاختلالات العصبية ، كما يؤدي نقص فيتامين B12 (سيانكو بالامين) إلي اختلال تكوين الدم (فقر الدم) ، B 15 (حمض البينجاميك) إلي ضعف نشاط عضلات القلب ، وحمض البنتاثين إلي اختلال نشاط القلب والجهاز الهضمي ، بينما يؤدي نقص البيوتين إلي التهاب الجلد وسقوط الشعر .ومن ناحية أخري يؤدي نقص فيتامين C (حمض الأسكوربيك) إلي ظهور مرض الأسقربوط ، وانخفاض مناعة الجسم



ضد الأمراض المعدية وتسوس الأسنان . ويؤدي نقص فيتامين D إلي اختلال نمو الجسم وتكلس العظام . ويؤدي نقص فيتامين E (توكوفيرول) إلي اختلال وظائف الغدد الجنسية والأجهزة العصبية العضـــلية . أما فيتامين F فيؤدي إلي ظهور بعض أمراض الجلد .

ويعتبر عيش الغراب مصدراً أساسياً للفيتامينات التي تذوب في الماء ؛ مثل حمض النيكوتنيك Nicotenic acid ، والريبوفلافين Riboflavin ، وحمض البانتوثنيك Panto-thenic acid هذا بالإضافة إلي كميات بسيطة من حمض الفوليك Folic acid والكولين Colin والبيوتين Biotin ، بينما يحتوي عيش الغــراب علي فــيتامينى B,C بكمية كبيرة . وحيث إن ثمار عيش الغراب ذات محتوي قليل جداً من الدهون (أقل من ١٪) ، فإن الفيتامينات التي تذوب في الدهون (مثل A,D,E,K) لاتوجد في ثمار عيش الغراب . وعلي الرغم من ذلك فإن مادة بيتا كاروتين – وهي المادة الأولية التي يتكون منها فيتامين A– موجودة في ثمار عيش الغراب . ويلاحظ أن هذه الفيتامينات التي تذوب في الدهون – والنادر وجودها في ثمار عيش الغراب – يمكن للجسم الاحتفاظ بها واختزانها ، ولايفقدها مع البول . ويمكن للإنسان الحصول عليها من مصادر مختلفة ، ويحتفظ بالكميات الزائدة فى جسمه لحين الحاجة إليها .

وحيث إن معظم الفيتامينات الموجودة في ثمار عيش الغراب تذوب في الماء ولا يمكن تخزينها في الجسم فإنه يجب أن نحصل عليها طازجة من الطعام اليومي ؛ لذلك يجب الاستمرار في تناول عيش الغراب والأغذية الأخري الغنية بالفيتامينات ؛ للحصول على إمداد دائم ومستمر من الفيتامينات ، وخاصة للأطفال والشيوخ والحوامل والناقهين .



جدول (٧) : الاحتياجات اليومية للإنسان

الاحتياج	رجال	نساء
طاقة (بالسعر)	٢٩٠٠	٢٢٠٠
بروتين (جرام)	٧٣	٥٥
فيتامين B1 (ملليجرام)	١.٢	٠.٩
فيتامين B2 (ملليجرام)	١.٧	١.٣
حمض النيكوتنيك (ملليجرام)	١.٨	١.٥
فيتامينC (ملليجرام)	٣٠	٣٠.٠
فيتامينA (ملليجرام)	٠.٧٥	٠.٧٥
فيتامينD (ميكروجرام)	٢.٥	٢.٥
كالسيوم (ملليجرام)	٥٠٠	٥٠٠
حديد (ملليجرام)	١٠	١٢

٧) الإنزيمات الهاضمة :

تحتوي ثمار عيش الغراب علي إنزيم التربسين (Trypsin) الذي يساعد علي الهضم ، ويفرز في الجسم عن طريق البنكرياس . ويساعد هذا الإنزيم علي هضم البروتينات بصفةٍ أساسيةٍ . وتلعب الإنزيمات دوراً كبيراً في عمليات التحول الغذائي حيث يطلق عليها اسم المنشطات الحيوية ، وأيضاً تعرف بأنها مفتاح الحياة .



٤ - القيمة الطبية لفطريات عيش الغراب

أ - عيش الغراب في الطب الشعبى :

استعمل الإنسان منذ فجر التاريخ عديداً من النباتات البرية لعلاج أمراضه وتسكين آلامه ، ولقد استخدمت أنواع عديدة من الفطريات - منها فطريات عيش الغراب - لهذا الغرض ، ومازالت حتى اليوم يستخدمها العامة للعلاج والتداوى بما سمى بالطب الشعبى التقليدى والوصفات البلدية فى كثير من دول العالم القديم .

ولقد لاحظ الإنسان أن بعض الحيوانات المريضة أو التى تعانى آلاما معينة تتجه إلى بعض الأعشاب لتأكل منها وتشفى بإذن الله ؛ فمثلا إذا أصيب ثعلب ما بإمساك فإنه يأكل قليلا من ثمار عيش غراب الذبابة السام ، فيؤثر على جهازه الهضمى فيتقيأ الحيوان ، ويصاب بالإسهال المؤقت ، ويعود معافىً بعد يومين .

وقد تناول كثير من الباحثين هذه الدراسات الشائقة وسجلوها فى دول العالم المختلفة ، واكتشفوا المواد الفعالة في هذه الفطريات ، والتى تشفى المرضى ، وتخفف أوجاعهم ، فمثلا ذكر Gogate فى بحث له عام ١٩٧٢ أن تناول كمية من ثمار عيش غراب الحقل *Agaricus campestris* (حوالى ٣ - ٦ جرامات مرتين إلى ثلاث مرات يوميا) تكفى لتوفير العناصر الغذائية الهامة لصحة الإنسان ويوفر له الطاقة اللازمة طوال اليوم ، كما يعالج مرض السل ، ويستعمل لعلاج الالتهابات الجلدية .

ولقد استخدمت أيضا الكرات النافخة العملاقة *Langermannia gigantea* كعلاج



شعبى ناجح ؛ حيث يخلط لحم الثمرة بالخل ، ويستعمل لعلاج الأورام . وأحياناً يستعمل لحم الثمرة لوقف النزيف ، بينما يستخدم اللحم الداخلى فى صناعة المراهم الطبية ، وكعلاج ناجح للتشنجات العصبية والصرع .

ولم يقتصر الأمر على ثمار عيش الغراب فقط ، إذا إن كثيراً من الباحثين ذكروا استخدام بعض الفطريات المرضة للنبات ، كعلاج للأمراض فى الطب الشعبى ؛ مثال ذلك فطر الأرجوت *Claviceps purpurea* ، وفطر تفحم حبوب الذره الرفيعة *Sphacelotheca sorghi* ، والتفحم السائب فى القمح *Ustilago tritici* ، والتفحم الكاذب فى الأرز *Ustilaginoidea virens* ، والتفحم العادى فى الذرة الشامية *Ustilago maydis* . ولقد استعملت هذه الفطريات لمعالجة الاضطرابات غير المتوقعة خلال فترات الحمل ، وأيضا لتقليل تقلصات الرحم (أبحاث Desai , عام ١٩٢٧) .

وفى أبحاث أخرى تم استخراج المواد الفعالة من الفطر المسبب لمرض الأرجوت ؛ وهى مواد ذات استعمالات علاجية ، مثل مركب ergometrine ، (وتركيبه D-lysergic acid propanolamide) ومركب ergotamine (وهومشتق حلقى ثلاثى الببيتد من حمض الليسرجيك a cyclic tripeptide drivative of lysergic acid) اللذين يستخدمان فى علاج الصداع النصفى ، وكذلك مادة ergostrol التى تتحول إلي فيتامين D عند تعرضها للأشعة فوق البنفسجية. وهناك أيضا مواد أخرى تستخرج من الأجسام الحجرية لهذا الفطر ، وهى ذات تأثير فعال في إيقاف النزيف أثناء الولادة .



وتعتبر الخميرة Yeasts من الميكروبات السحرية ذات الفعالية الأكيدة لعلاج كثير من الآلام ، حيث تستعمل ضد الحمى وفقر الدم والدوسنتاريا والإسهال ، ولتضميد الجروح .

ومن الوصفات الشعبية الهندية لعلاج الجروح ، يضاف مسحوق الخميرة (*Torula and Saccharomyces*) بدقيق القمح ، وتعجن بقليل من الماء ، حتى تصبح عجينة سميكة تقلب قليلا على النار ، وتوضع على الجروح لمدة ليلة . وهناك وصفات أخرى شعبية باستعمال الخبز المتعفن ، وقش القمح المتعفن الذى استعمله الغجر فى علاج الدمامل ، وغير ذلك من وصفات شعبية .

ومن الفطريات التى ذكرها عديد من الباحثين خلال عدة قرون ماضية (مثل Gerard عام ١٥٩٧ و Khory عام ١٨٨٧ وDymock وآخرون عام ١٨٩٠ ، ثم Nadkarni عام ١٩٥٤ و Waren عام ١٩٥٦ ، وأخيراً Singh عام ١٩٧٤ .. كل هؤلاء وجدوا أن فطر كينا شجرة الشرين *Laricifomes officinalis* يحتوى على مادة فعالة عبارة عن مسحوق غير متبلور ، وهذه المادة ذات طعم مر ، تحتوى على عديد من المركبات الفعالة ، مثل الأجاريسين *Agaricin* والأجاريكول *Agaricol* ، بالإضافة إلى حمض الأجاريك *Agaric acid* . هذه المواد الفعالة تعالج وتسكن آلام الكبد ، ومرض الربو ، والهزال ، والدوسنتاريا ، وآلام المعدة ، وآلام المفاصل ، والإمساك ، وبلغم الصدر ، وأيضا لدغ الحشرات .

ولقد ذكر - أيضاً - كل من Rolf and Rolf سنة ١٩٢٥ استعمال فطر *Inonotus obliquns* الذى تباع مادته الفعالة تجاريا تحت اسم Befungin ؛ وهى عبارة عن سائل



بنى اللون ، يتم الحصول عليه بتقطيع الثمار الطازجة للفطر إلى شرائح رقيقة ، ثم تجفف على درجة حرارة الغرفة . تغسل الشرائح الجافة بالماء البارد ، ثم تغلى لمدة ٤ ساعات ؛ حتى تصبح هذه الشرائح لينة ، تهرس الشرائح الفطرية ، وتترك لتغلى حتى تذوب فى المحلول . يرشح المخلوط السابق ، وينصح بشرب ملىء كوب من هذا الشراب يوميا قبل الأكل بحوالى نصف ساعة ، وهو يعالج قرح المعدة المزمنة .

ولم يقتصر الطب الشعبى على تناول ثمار عيش الغراب طازجة أو مستخلص للشرب ، بل امتد – أيضا – إلى نشوق عيش الغراب ؛ فقد استخدم الفطر *Daedaleopsis flavida* لعلاج الهزال والضعف العام ؛ وذلك بطحن حوالى ٥ جرامات من الجسم الثمرى للفطر إلى مسحوق يتم استنشاقه كل يوم لمدة ثلاثة أيام .

ومن ناحية أخرى ذكر Chopra وآخرون عام ١٩٥٦ استخدام فطر *Amylosporus campbellii* ضد الديدان ، بينما ذكر Khory عام ١٨٨٧ استعمال الصينيين واليابانيين – منذ قرون طويلة – فطر عيش غراب الشيتاكى فى تقليل نسبة الكوليسترول فى الدم . حيث أكتشف بعد ذلك وجود مواد مضادة للتورمات عبارة عن سكريات معقدة تسمى Lentinan مفرزة من فطر عيش غراب الشيتاكى *Lentinus edodus* .

ب – عيش الغراب فى الطب الحديث :

لعبت الفطريات دوراً كبيراً فى علاج أمراض الإنسان وتسكين آلامه الناتجة من أسباب عضوية أو ميكروبية بل وأيضا نفسية . ويعتبر استخدام فطريات عيش الغراب فى



العلاج من الاتجاهات العلمية الحديثة التى يهتم بها كثير من الباحثين فى جميع أنحاء العالم . ويعمل إنتاج عيش الغراب على نطاق تجارى واسع على توفير طعام بروتينى نباتى عالى القيمة الغذائية ذى فوائد علاجية جديرة بالاهتمام . وتتعدد النواحى الوقائية والعلاجية لفطريات عيش الغراب حتى أصبح من الشائع وصف ثمار عيش الغراب بأنها (صيدلية نباتية طبيعية) .

ومنذ اكتشاف عقار البنسلين بواسطة العالم الإنجليزى Alexander Fleming عام ١٩٢٨ من خلال أبحاثه على فطر *Penicillum notatum* ، والعالم يلهث وراء الفطريات بمختلف أنواعها – ومنها فطريات عيش الغراب – للحصول علي مضادات حيوية تضاد فعل البكتريا المرضة التى تفتك بصحة الإنسان .

ولقد استكمل الباحثان Ernst Chain & Sir Howard Florey الأبحاث الخاصة بالبنسلين فى جامعة أكسفورد عام ١٩٤٠ ، حيث تمكنا من تنقية المادة الفعالة ثم إنتاجها بعد ذلك فى الولايات المتحدة بصورة تجارية . ولقد حصل العالم الإنجليزىA . Fleming على جائزة نوبل للسلام عن اكتشافه الفريد بعد أنتهاء الحرب العالمية الثانية عام ١٩٤٥ ؛ حيث أثبت قدرة هذا العقار العجيب علي شفاء جروح آلاف المصابين والجرحى .

وبعد هذا الاكتشاف الباهر بعدة سنوات استطاع Hucas عام ١٩٥٩ فصل أحد المضادات الحيوية من فطر عيش الغراب *Agaricus nebularis* ؛ حيث أمكن تنقيته وتعريفه (نيبيو لارين *nebularine*) وتجريبه على عديد من الميكروبات الضارة ؛ حيث أوضحت النتائج قدرة هذا المضاد الحيوى على تضاد الميكوباكتريا . بينما لاحظ باحثون آخرون



(مثل Yamamura and Cochrane سنة ١٩٧٦) أن بعض مستخلصات فطر عيش الغراب لها نشاط ملحوظ ضد الفيروسات الممرضة للإنسان (Antiviral effects) .

ولقد نشر مؤخراً (فبراير ١٩٩٢) - فى مجلة The Mycologist التى تصدرها جمعية الفطريات الإنجليزية بجامعة كامبريدج - بحث قام به Milton , Konule & Brown الباحثون فى مجال الكيمياء الحيوية بمعهد العلوم الحيوية جامعة Swansea بإنجلترا بعنوان (*Lepista nebularis* , producer of nebularine) .

وفى هذا البحث القيم تم جمع الأجسام الثمرية لفطر عيش الغراب البرى من النوع *Lepista nebularis* من تحت أشجار التامول . ونقلت هذه الثمار إلى المعمل ؛ حيث حصلوا على الجراثيم البازيدية تمهيداً لإنباتها على البيئات الغذائية المتخصصة لإنماء الفطر صناعياً فى المعمل .

واستعملت - فى هذا الغرض - بيئة آجار مستخلص المولت لإنبات الجراثيم البازيدية ، وتكون ميسليوم ضعيف النمو أبيض اللون ذو هيفات هوائية تكوّن روابط كلابية clamp connections - وكانت للنموات الفطرية رائحة قوية تشبه رائحة الدقيق المطحون حديثاً .

كما تمكن الباحثون السابقون من تنمية الفطر على بيئة سائلة (٢٪ مستخلص المولت) فى دوارق زجاجية سعة ٢٥٠ ملليلتر ؛ حيث نما الفطر جيداً خاصة عند رج الدوارق خلال النمو (مزرعة مهتزة) لتوفير الاحتياجات اللازمة من الأكسجين لتنفس الهيفات الفطرية .



وكـان الغـرض من هـذه الدراســـــة إنتـاج المضـاد الحـيـوى nebularine فى البيئة السـائلة ، بالمقـارنة بالمضـاد الحيوى الموجود فى ثمـار عيش الغراب للفطر نفسـه ، والتى يمكن الحـصـول عليه بعـصـر هـذه الثمـار والحصـول على العـصـيـر المحتـوى على المضـاد الحيوى . ولقد سبق لباحثين آخرين إثبات وجود هذا المضـاد الحيوى فى الأجسام الثمرية لفطر *L. nebularis* ؛ حيث تمكن البـاحثون Ehrenberg *et al* . فى بحثـهم عـام ١٩٤٨ بـعنوان " Antibiotic effect of agarrics on tubercele bacilli" والبـــــــاحثون Lofgren *et al,* فى بحثهم المنشور عام ١٩٥٤ بعنوان "The isolation of nebularine and the determination of its structure " من عـــزل وتنـــــقية المـــضـاد الحيوى nebularine والتـعـرف على تركـيـبـه الكيـمـائى وهو Purine , P,D-riboside كمـا هو موضـح فى شكل (١) . كما ذكر هؤلاء البـاحثون خصـائص هذا المضـاد الحيوى وتأثيراته الحيوية .

شكل (١) : التركيب البنائى للمضاد الحيوى nebularine



ولقد أظهرت النتائج أن ثمار عيش الغراب من النوع *Lepista nebularis* تحتوى على نسبة قليلة من المضاد الحيوى ؛ حيث إن كل ١٠٠ جرام من ثمار عيش الغراب لهذا النوع لا تحتوى إلا على حوالى ٢ ملليجرام من المضاد الحيوى فقط .

ولا يقتصر تكوين المضاد الحيوى نيبولارين على فطريات عيش الغراب ، حيث وجد عديد من الباحثين أن بعض البكتريا تكون هذا المضاد الحيوى ، مـثال ذلك بكـتريا *Streptomyces yokoukanensis* (أبحاث Isono & Suzuki , 1960) بالإضافة إلى بعض أنواع من بكتريا *Microbispora* (أبحاث Cooper *et al* ., 1986) .

وتعتبر الخواص الحيوية لهذا المضاد الحيوى من الأهمية بمكان ؛ فهو متخصص فى التأثير على الميكوباكتريا Mycobacteria بتركيز قليل لا يزيد على ٣,٣ جزءاً فى المليون (3.3 ppm) بينما لا يؤثـر فى بكتريا *E.coli* و *B.subtilis* و *S.aureus* (أبحـاث Lofgren *et al*.,1954) بالإضافة إلى أن هذا المضاد الحيوى له تأثير فعال ضد الخلايا السرطانية cancer cells .

ويعتبر الفطر *Lepista nebularis* من أنواع عيش الغراب البرية المأكولة ذات الطعم الحريف الذى يشبه طعم الفلفل الحار (Ramsbottom , 1951) ، إلا أن بعض الباحثين مثل Savonius , 1974 ذكر أن هذا الفطر صعب الهضم ؛ لذلك ينصح بعدم الإفراط فى تناوله ، ويفضل تناول كمية قليلة منه سواء أكانت هذه الكمية منفردة أم مخلوطة بغيرها من أنواع عيش الغراب الأخرى . ويجب مراعاة طهيه جيداً ؛ وذلك بغليانه فى الماء عدة دقائق قبل أكله .



ولقد وجد باحثون آخرون أن مستخلص ثـمار عيش غراب الشيتاكى *Lentinns edodas* – وكذلك مستخلص الجراثيم – يحتوى على مواد مضادة لفيروس الانفلوانزا A/SW 15 ؛ حيث يظهر تأثيرها – عن طريق حث الجسم – فى تكوين مواد مضادة للفيروس interferon . وقد يؤدى الحمض النووى الريبوزومى RNA – فى مستخلص فطر عيش الغراب – إلى حث الجسم على تكوين هذه المواد المضادة .

ويرجع استخدام ثمار عيش الغراب فى العلاج إلى قلة احتوائها على الدهون (٣ . ٠٪) وانخفاض سعراتها الحرارية ، بالإضافة إلى محتواها العالى من البروتين وعندما يتعود الإنسان على تناول بعض ثمرات عيش الغراب فى طعامه لفترة طويلة ، فإن ذلك يؤدى إلى خفض نسبة الكوليسترول فى بلازما الدم بدرجة محسوسة ، وذلك يفيد مرضى السكر وأرتفاع ضغط الدم ومرضى القلب بصفة عامة .

ويلاحظ أن الدهون القليلة الموجودة فى عيش الغراب فى صورة ستيرول وليست كوليسترول ، وهذا يعمل على إعاقة امتصاص الكوليسترول ويخفض نسبته فى الدم .

وعلى الرغم من أهمية الكوليسترول فى جسم الإنسان – حيث إنه يعتبر المادة الأساسية لتكوين الهورمونات الجنسية وهورمون الكورتيزون ، ويدخل فى تركيب العصارة المرارية ويتركز فى الجهاز العصبى خاصة المخ – فإنه زيادته تعمل على ترسيبه تحت البطانة الداخلية لجدران شرايين الدم المتوسطة والكبيرة ؛ مسبباً ضيقاً فى مجرى الشريان .

ومن أهم الشرايين المعرضة لهذه الترسيبات الدهنية : الشريان الرئيسى



(الأورطى) ، وشرايين المخ ، وشرايين القلب المعروفة بالشرايين التاجية ، بالإضافة إلى شرايين الكليتين . ويؤدى ضيق الشريان إلى قلة تدفق الدم إلى الأعضاء التى يغذيها عن طريق هذه الشرايين .

كما تؤدى هذه الترسيبات الدهنية المتكونة من الكوليسترول إلى تجمع والتصاق الصفائح الدموية فى المناطق الضيقة من الشرايين ؛ مما قد يؤدى إلى إغلاق مجرى الشريان ، وموت الأنسجة التى يغذيها هذا الشريان ، وهذا ما يعرف بالجلطة . وقد يحدث ذلك بصورة تدريجية على مدى شهور أو سنوات ؛ مثل تصلب شرايين المخ وما ينتج منه من خلل الذاكرة ، وضعف التركيز ، وارتباك وظائف المخ ، أوقد يحدث إغلاق مجرى الشريان (الجلطة) بصورة مفاجئة ، كما هى الحال فى شرايين القلب والذى تتسبب عنه نوبات الذبحة الصدرية .

ولقد أظهرت الأبحاث الحديثة فى هذا الموضوع أن النشاط المؤدى إلى خفض نسبة الكوليسترول فى الدم Hypocholestermic activity يرجع إلى زيادة سرعة تمثيل الكوليسترول بواسطة تحفيز أسترته ونقله من الوضع ألفا إلى الوضع بيتا . ويرتبط هذا التنشيط بزيادة إفراز الكوليسترول . كما اكتشف باحثون آخرون النشاط المضاد للكوليسترول (- Anticholestrol activity of eritadenine 2 (R) 3 (R) dihydroxy - 4 - (9 - adenyl butyric acid) فى عيش غراب الشيتاكى .

وترجع معظم المشاكل الصحية إلى تناول كميات كبيرة من الطعام الدسم تفوق الاحتياجات الفعلية للجسم ، مع قلة الحركة والنشاط البدنى ؛ وهذا يؤدى إلى مشاكل



الجهاز الهضمى والدورى وبداية سريعة للشيخوخة المبكرة . وعلاج ذلك فى كتاب الله واضح ﴿ وكلوا واشربوا ولاتسرفوا إنه لايحب المسرفين ﴾ . الأعراف : ٣١ . وبالتالى فإن تناول طعام مناسب هو وقاية للجسم من أية مشاكل صحية ؛ وعلى هذا نجد أن تناول عيش الغراب كغذاء قليل السعرات الحرارية منخفض الطاقة سهل الهضم يؤدى إلى راحة المعدة وحماية الجسم من الأمراض .

ولقد أثبت البحث العلمى قدرة عيش الغراب على علاج أمراض التهابات القولون وتقرحات الغشاء المخاطى للجهاز الهضمى ؛ وذلك بتناول حساء الخضروات وعيش الغراب بانتظام ؛ وذلك راجع إلى احتواء عيش الغراب على الإنزيمات الهاضمة ؛ مثل البيبسين والتربسين ؛ حيث يعملان على سرعة هضم الأطعمة وعدم بقائها فى المعدة أو الأمعاء لفترة طويلة ، بالإضافة إلى قلة تكوين الغازات .

ومن الأمراض الأخرى التى يعمل عيش الغراب على علاجها مرض البول السكري الناتج من ارتفاع نسبة الجلوكوز فى الدم مما يظهره فى بول المريض . كما يؤدى الخلل فى إفراز الانسولين إلى إعاقة التمثيل الغذائى للجلوكوز وظهوره فى البول خاصة الأشخاص بعد سن ٤٥ سنة ؛ ويرجع ذلك أساسا إلى عدم تنظيم الوجبات الغذائية وتناول الأطعمة الدسمة بصفة عامة . وعند تناول وجبات تحتوى على بعض ثمار عيش الغراب فإن ذلك يؤدى إلى خفض نسبة الدهون مع تعويض البروتينات التى يحتاج إليها الجسم . كما يعمل ارتفاع نسبة الماء فى عيش الغراب على تعويض الماء الذى يفقده مريض البول السكرى .



وإذا نظرنا إلى محتوى عيش الغراب من الأحماض الأمينية الأساسية فإننا نجدها كلها متوفرة فيه بعكس معظم الأغذية النباتية الأخرى ، وهذا يعمل على نمو الإنسان نمواً طبيعيا نتيجة انتظام التحولات الغذائية للبروتينات فى الجسم .

ويحتوى عيش الغراب على كمية وفيرة من الأملاح المعدنية ؛ مثل البوتاسيوم والفوسفور والحديد والنحاس ؛ مما يحسن من أداء الجسم ونموه نموا طبيعيا ، بينما تعمل الفيتامينات على تنظيم التمثيل الغذائى وحماية الجسم من الإصابة بعديد من الأمراض ؛ مثل أمراض الجهاز الهضمى ، والاختلال العصبى ، وضعف الذاكرة وفقدان القدرة على التركيز ، وفقر الدم ، وضعف نشاط عضلات القلب .

ولقد أظهرت الأبحاث العلمية أيضا أن بعض فطريات عيش الغراب البرية من نوع الكرات النافخة العملاقة *Calvotia gigantea* ذات تأثير مضاد لتكوين الأورام-antitu mor agent . والمادة الفعالة هى مادة Calvacin . وفى أبحاث أخرى وجد أن فطر عيش غراب الشيتاكى *Lentinus edodus* له نفس التأثير السابق فى تضاد الأورام ؛ حيث إنه يحتوى على المادة الفعالة α– B -1-3 glucan وأيضا مادة lentinan .

ومن أحدث الأبحاث الطبية العلاجية ما ذكره Wain Wright فى كتابه الصادر عام ١٩٩٢ عن قدرة بعض الفطريات فى مقاومة بعض أمراض السرطان Anticarcinogenic effect وأيضا حماية الجسم من فقد مناعته الطبيعية (الإيدز) Acquired immunodeficiency Syndrome (AIDS) .

ومن الاكتشافات العلمية الباهرة ماقدمه المركز القومى البريطانى للتكنولوجيا الحيوية



(عام ١٩٩١) ، إذ اكتشف الباحثون به بعض سلالات الخميرة المعدلة وراثيا - بنظام الهندسة الوراثية - يمكنها بناء الهيموجلوبين (بروتين حديدى مكون لكرات الدم الحمراء ، ويكسبها اللون الأحمر ، وله القدرة على حمل الأكسوجين) ، وهذا الاكتشاف العلمى العظيم يفتح المجال واسعا لإنتاج دم حقيقى للإنسان وليسس بلازما فقط .

كما استخدمت الخميرة مؤخراً فى توليد الكهرباء فيما يسمى ببطارية الخميرة Yeast Powered cell ؛ حيث أمكن استخدام هذه البطارية فى توليد طاقة كهربية تكفى لتشغيل ساعة رقمية أو آلة حاسبة ، وهذه الأبحاث مازالت مستمرة لمحاولة توليد طاقة تكفى لإنارة منزل أو تشغيل موتور صغير .

وعلى أية حال فإن هناك مزيداً من الأبحاث لمعرفة دور فطريات عيش الغراب كمصدر هام للعلاج ، وإن كان هناك بعض القصور في معرفة المواد الفعالة المستخلصة من هذه الفطريات ، والتى مازالت بعض الشعوب تستخدمها كنوع من العلاج التقليدى فى الطب الشعبى لبلدان شرقى آسيا .

ولعله من المناسب هنا الإشاره إلى أهمية عمل حصر شامل لفطريات عيش الغراب النامية بريا فى مصر - وفى غيرها من البلاد العربية الأخرى - وتعريفها ، ومحاولة معرفة أهميتها كغذاء ودواء ، ثم زراعة الأصناف التى لها أهمية خاصة ، وهذا هو دور الباحثين فى هذا المجال الحيوى الهام .



جـ - عيش الغراب لعلاج سوء التغذية :

تلعب سوء التغذية دوراً أساسيا فى صحة الإنسان وعمره ؛ فمثلا متوسط عمر الإنسان فى الهند نصف عمره فى إنجلترا ، كما أن معظم حالات الإصابة بالسل وزيادة معدلات وفيات الأطفال الرضع يرجع إلى عدم كفاية الطعام المقدم لأمهاتهم وعدم اتزانه . وتنتشر حالات سوء التغذية (بل وقلة التغذية إلى حد المجاعة) فى دول العالم الثالث . وفى إحصائية لمنظمة الأغذية والزراعة FAO التابعة لهيئة الأمم المتحـــــدة ثبت أن ثلث سكان العالم لايحصلون على كفايتهم من الغذاء ويعانون أساساً من نقص البروتينات والفيتامينات.

وحيث إن المصادر الطبيعية الموجودة حالياً من البروتينات الحيوانية التقليدية لاتكفى لتغذية هذا العدد الهائل من البشر تغذية كافية - سواء حاليا أم فى المستقبل القريب - فإنه يجب النظر إلى إنتاج عيش الغراب كحل مثالى لغذاء بروتينى يمكنه الإسهام الفعال فى محاربة الجوع ونقص البروتين .

ويعتبر نقص البروتين إحدى سمات غذاء شعوب العالم الثالث الذين يعتمدون على الخضروات والحبوب أساساً فى غذائهم ؛ حيث يؤدى ذلك إلى إصابتهم بأمراض سوء التغذية . ويؤدى نقص البروتين فى الغذاء لفترة طويلة إلى النمو السيئ للأجنة فى أرحام أمهاتهم ، وأيضا يستمر ذلك وهم أطفال حتى سن المراهقة ، مما يجعل نموهم محدوداً وأجسامهم قليلة وضعيفة . وتظهر حالات نقص التغذية أيضاً على البالغين ؛ فإن الجسم يحلل البروتينات المكونة للعضلات حتى يحصل على الحمض الأمينى مثيونين إذا نقص هذا



الحمض فى الغذاء ؛ مما يؤدى إلى ضمور العضلات . ولا يستطيع الجسم بناء الميثونين ، ولكن يتم الحصول عليه من الغذاء البروتينى الحيوانى المصدر ، وأيضا من ثمار عيش الغراب .

ويلعب هذا الحمض الأمينى (الميثونين) دوراً آخر لايقل فى أهميته عما سبق ؛ حيث يؤدى نقصه فى الجسم إلى تقليل هيموجلوبين الدم مسبباً الأنيميا ، كما يؤدى نقصه أيضاً إلى تراكم حبيبات الدهن فى الكبد ، وهذا يؤثر فى دور هذا العضو الهام فى الجسم . ويعتبر نقص البروتين - بصفة عامة - من العوامل الأساسية التى تؤدى إلى نقص تكوين كرات الدم البيضاء والأجسام المضادة ؛ مما يقلل من مقاومة الجسم لكثير من الأمراض .

ويجب أن يؤخذ - فى الحسبان - أن الجسم لايستطيع تخزين الأحماض الأمينية ؛ لذلك يلزم أن يحصل عليها الجسم بصفة مستمرة من الغذاء ؛ مما يدعونا إلى تعديل النمط الغذائى والعادات المتوارثة لتناول أطعمة معينة دون أخرى ، كما يدعونا ذلك إلى تنويع مصادر الغذاء (خاصة البروتينية) ، وأن نتجه إلى ثمار عيش الغراب كمصدر جديد عالى القيمة الغذائية ، ذى سعر معقول .

د - عيش الغراب .. الغذاء النموذجى للنباتيين .

النباتيون هم من لا يشتهون اللحوم بمختلف مصادرها من لحوم الماشية والدواجن والأسماك ، ويجدون في النباتات المختلفة كالحبوب والخضروات والفاكهة كل ما يرغبون من طعام .



وينقسم هؤلاء النباتيون إلى قسمين ، القسم الأول للنباتيين الذين يطلق عليهم اسم "Vegetarians" ، وهؤلاء لايجدون حرجا في تناول البيض واللبن ومنتجات الألبان بمختلف أنواعها بجانب نباتاتهم المحببة . أما القسم الثانى منهم فيطلق عليهم "Vegans" ، وهؤلاء لايقربون اللحوم ولامنتجاتها بتاتاً ، ومصدر غذائهم الوحيد هو النبات ومنتجاته ؛ مما جعلهم يعانون نقصاً حاداً فى كثير من العناصر الغذائية ، مثل الأحماض الأمينية الأساسية ؛ وفيتامين B .

وهناك نباتيون آخرون إجباراً ؛ حيث أدى ارتفاع أسعار المنتجات البروتنية الحيــوانية (لحوم – طيور – أسماك) إلى عدم قدرتهم على شرائها بالكميات المناسبة ، أو الامتناع عن شرائها لظروفهم الاقتصادية ؛ لذلك يمكن أن يطلق عليهــم اسم " النباتيون قسراً " وربما يندرج تحت مـجـمـوعـة النبـاتين إجـبـاراً المرضى بأمـراض تمنع تناولهم المنتـجـات الحيوانية ؛ لذلك فهم نباتيون بأمر الطبيب . وكلتا المجموعتين السابقتين تشتهى اللحوم والطيور والأسماك ، ولكن هناك ما يقف حائلا دون رغبتهما .

ويعتبر عيش الغراب الغذاء النباتى البروتنيى المناسب للنباتيين السابقين ، فهو منتج نباتى يحتوى على جميع العناصر الغذائية اللازمة ، ويشمل جميع الأحماض الأمينية الأساسية التى لايستطيع جسم الإنسان بناءها ويحصل عليها أساسا من اللحوم ؛ كما أنه غنى بالفيتامينات وخال من الشحوم . إنه اللحم النباتى المناسب ذو السعر المعتدل ، حتى أطلق عليه اسم « لحم الفقراء » .



ولقد راعيت فى تقديم وجبات عيش الغراب في هذا الكتاب أن تستعمل ثمار عيش الغراب كمصدر أساسى للبروتين المتكامل في جميع الوجبات ؛ بحيث تكون كل وجبة متزنة غذائيا Balanced diet ؛ حيث لا ينقصها أى عنصر من العناصر الغذائية حتى لو غاب عنها مصادر اللحوم التقليدية ؛ وبالتالى تقدم كوجبة متكاملة optimal diet إلى هؤلاء النباتيين بمختلف أنواعهم وأعمارهم مغطية جميع احتياجات جسمهم الغذائية .

ويستخدم مع ثمار عيش الغراب أنواع مختلفة من الخضروات لتجهيز الوجبات الغذائية ؛ مما يكمل القيمة الغذائية للطعام . فعلى الرغم من أن عيش الغراب غنى بالبروتين المحتوى على جميع الأحماض الأمينية الأساسية التى يحتاج إليها الجسم ، وأيضا بالفيتامينات والأملاح المعدنية ، فإنه فقير فى محتواه من فيتامين A ؛ الذى يمكن الحصول عليه من الخضروات الورقية التى تضاف عادة عند تجهيز أطباق عيش الغراب الشهية .

ومن ناحية أخرى روعى استبدال الزبد الطبيعى (السمن البلدى) بالمارجرين Mar-grine ، وهو مصدر نباتى رخيص الثمن (وهو ما يطلق عليه اسم السمن الصناعى أو الهولاندى) . ويصنع المارجرين من الزيوت النباتية بمختلف أنواعها ؛ حيث تشبع الروابط المزدوجة الموجودة فى الأحماض الدهنية ؛ وذلك بإمرار تيار من غاز الهيدروجين (الهدرجة) ، ثم يحول هذا الزيت إلى مستحلب بواسطة لبن محمض منزوع الدسم ؛ وعلى ذلك فإن استعمال المارجرين في طهى عيش الغراب يجعل الوجبة متكاملة ورخيصة فى الوقت نفسه ؛ وأيضا لها نفس القيمة الغذائية كما لو طهيت بالزبد ؛ حيث إنه لافرق بين المارجرين والزبد من الناحية الغذائية كما هو موضح فى الجدول التالى (جرام /



١٠٠ جرام) .

جدول (٨) : مقارنة بين الزبد والمارجرين .

	بروتين	دهن	كربوهيدرات	كالسيوم	حديد	طاقة*
زبد Butter	٠.٤	٨٥.١	اثار	١٥	٢	٣.٣٢
مارجرين Margrine	اثار	٨٥.٣	–	٤	٣	٣.٣٢

* *الطاقة محسوبة بالكيلو كالورى .*

وفى النهاية فإن ثمار عيش الغراب (عادى – محارى – شيتاكى) ذات القيمة الغذائية العالية والسعر المناسب والطعم الممتاز هى الغذاء الصحى لكل من يشتهى طعاماً نباتياً خالياً من المواد الضارة .. وهى الآن فى متناول الجميع .

هـ - عيش الغراب .. غذاء الرشاقة .

لايمكن حصر أنواع الأغذاية التى نتناولها على مدار اليوم ، والتى تؤثر فى تغذية أجسامنا وصحتنا ، بينما تتأثر هذه الأغذية بقانون العرض والطلب ؛ مما يجعل أسعارها متباينة ؛ فتكون ميسرة لأفراد دون آخرين . وحيث إن الغذاء المتكامل Optimal diet ضرورة ومسئولية كل أسرة نحو أفرادها ، فإنه من الملاحظ أن تدبير الاحتياجات الغذائية تستحوذ على معظم دخل الأسرة ، التى ربما لاتكفى لتلبية جميع هذه الاحتياجات وعلى



رأسها المصادر التقليدية للبروتين الحيوانى .

ويمكن تشبيه طعام الإنسان بوقود السيارة ؛ حيث إنه يعطى الإنسان الطاقة اللازمة لحياته الطبيعية . ويحتاج الإنسان إلى مجموعة من السعرات الحرارية لمواجهة النشاط الأساسى الداخلى ولنمو وإصلاح الأنسجة وتجديدها ، وأيضا لما يقوم به من حركة وأداء الأعمال المطلوبة منه . وعادة ما تختلف حاجة الإنسان إلى الطاقة باختلاف عمله والنشاط الذى يقوم به ؛ فمثلا يحتاج الإنسان الذى يقوم بأعمال تتطلب مجهودا بدنيا كبيراً إلى كمية كبيرة من السعرات الحرارية أكبر من ذلك الذى يقوم بأعمال مكتبية أو ذهنية . وتقدر الطاقة بوحدات تسمى السعر الحرارى Calorie ، وتعرف بأنها كمية الحرارة اللازمة لرفع درجة حرارة جرام واحد من الماء درجة مئوية واحدة .

والطاقة التى يحتاج إليها الإنسان خلال يومه يستخدمها فى الأنشطة الداخلية لجسمه ، وأيضاً لأداء نشاطه اليومى المعتاد . فعلى سبيل المثال تحتاج حركة نبض القلب والرئتين خلال التنفس والكليتين خلال فصل البول من الدم إلي طاقة يستمدها من غذائه اليومى وأيضاً يحتاج الإنسان إلى طاقة لكى يتحرك ويقوم بنشاطه المعتاد ، وكذلك لأداء الأعمال الموكولة إليه وهكذا .

وهناك حالات يحتاج فيها الإنسان إلي طاقة إضافية ؛ مثال ذلك الأطفال خلال مراحل النمو المختلفة حتى مرحلة المراهقة ، وأيضاً الأم الحامل والمرضعة ، وكذلك المرضى والناقهون ، بينما يحتاج الإنسان إلى طاقة أقل عندما يتقدم فى السن وتـــقل حركته .



ولكـــن ماذا يحدث لو حصل الإنسان فى غذائه على طاقة أقل مما يحتاج أو أكثر منها ؟ هذا هو بيت القصيد وما يجب مراعاته عند حساب السعرات الحرارية لما يأكله حتى يأمن على صحته . فمثلا إذا قلت السعرات الحرارية التى يحصل عليها الإنسان من طعامه عن احتياجاته الفعلية أصيب بأمراض سوء التغذية وهزال . بينما إذا زادت السعرات الحرارية على احتياجاته فإنها تترسب فى الجسم على صورة دهون ؛ مما يؤدى إلى السمنة وأمراضها التى لا يمكن حصرها ؛ فلقد أثبتت الأبحاث العلمية الحديثة أن زيادة كيلو جرام واحد عن الوزن المثالى لشخص ما يؤدى إلى إضافة عدة كيلو مترات من الأوردة الدموية والشرايين اللازمة لتغذية الأنسجة الإضافية ؛ ويؤدى هذا بدوره إلى زيادة أعباء القلب الذى يجد نفسه مجبراً على ضخ الدم لمسافة اطول .

وفى حالات السمنة فإن عضلة القلب قد يغطيها الدهن بطبقة سميكة ، وربما يتسرب الدهن أيضا إلى ألياف القلب . وتؤدى دهون السمنة أيضا إلى تغيير وظائف الجسم الكيميائية ؛ ومن ثم إلى إصابته بارتفاع ضغط الدم ومختلف أمراض القلب . وتواجه الشخص البدين - بصفة عامة - عديد من المتاعب خلال الحركة ، وكثير من المخاطر أثناء إجراء العمليات الجراحية . ويقول المثل القديم : (الحصان النحيل للسباق الطويل) .

وحيث إننا نركض خلال حياتنا مسافات طويلة فإن علينا الاحتفاظ برشاقة أجسامنا ؛ حتى نستطيع استكمال سباق العمر . ومن الجدير بالانتباه أن الأطعمة الدهنية تتجه مباشرة إلى منطقة الأرداف والبطن ؛ لتتخذ منها موطناً ومستقراً .

وتتميز ثمار عيش الغراب بمحتواها العالى من البروتين والمنخفض من الدهون ، فكل



١٠٠ جرام من ثمار عيش غراب تحتوى على ٠.٣ جرام دهون ، وتعطى طاقة قدرها ٢٥ سعراً حرارياً فقط . فهو غذاء مشبع مفيد ينصح به لراغبى الرشاقة وعند مقارنة الدهون بالنشويات ، نجد أن كل ١٠٠ جرام دهن تعطى ٩٠٠ سعر حرارى ، بينما كل ١٠٠ جرام نشويات تعطى ٤٠٠ سعر حرارى فقط .

وإذا نظرنا إلى الاحتياجات الفعلية لرجل وزنه ٦٥ كيلو جرام بتناوله غذاء نموذجى ، نجد أنه يحتاج إلى ٣٠٠٠ سعر حرارى يوميا على أن يحتوى غذاؤه على ٦٥ جرام بروتين (جرام بروتين لكل كيلو جرام من وزن الجسم) و ٥٠ جرام دهن . فإذا كان مصدر البروتين هو اللحم الحيوانى التقليدى فإن الكمية السابقة (بروتين ودهون) تعطى ٧١٠ سعرات حرارية بينما باقى السعرات الحرارية اللازمة (٢٢٩٠ سعر حرارى) يمكن الحصول عليها من ٥٧٢ جرام كربوهيدارات (خبز - مكرونة - أرز ..) . فإذا رغب هذا الشخص فى تقليل وزنه - على سبيل المثال - وجب عليه خفض الطاقة التى يحصل عليها من غذائه إلى ١٠٠٠ سعر حرارى فقط ؛ فيتناول أطعمة منخفضة فى سعراتها الحرارية ، ولكنها فى نفس الوقت تغطى احتيـــاجات الجسم من المـــواد الضرورية ، مثل البروتينيات (خاصة المحتوية على الأحماض الأمينية الأساسية) ، والفيتامينات ، والعناصر المعدنية . وجميع هذه الاحتياجات الغذائية متوفرة بكثرة فى ثمار عيش الغراب ؛ أى إن استخدام عيش الغراب كغذاء مناسب لمتبعى النظـــام الخاص فى التغذية (الرجيم) هو اختيار ذكى وموفق ؛ لأنه يحقق فقدان الوزن دون الإحساس بالجوع والحرمان ، كما أنه نظام مرن يعطى فرصة كبيرة لاختيار أنواع مختلفة من أكلات عيش الغراب التى يفضلها الشخص فى كل وجبة ؛ وبذلك لايشعر بالملل عند الاعتماد على عيش الغراب خلال الرجيم .





٥ - التغذية العلاجية بعيش الغراب .

نحن عاطفيون ، ونتعامل مع الطعام بطريقة عاطفية وليس بطريقة عقلانية .. فقد نحب طعاما ما ونقبل علية حتى لوكان قليل القيمة الغذائية،وربما لانميل إلى طعام آخر حتى لوأحتجنا إلى مكوناته الغذائية .. ونظهر احتفالنا بالمناسبات والأشخاص بمزيد من الطعام .. وحتى فى أفراحنا وأحزاننا يشارك الطعام بنصيب وافر .. وعندما نحب تزداد شهيتنا للطعام .. وفى حزننا نتناول مزيدا منه .. لقد ربطنا بين عاطفتنا وطعامنا دون مراعاة مايجب تناوله فى طعامنا وماهو خطير على صحتنا؛ونتيجة لذلك عانى البعض سوء التغذية ، والبعض الآخر السمنة ، حتى المرضى بأمراض عضوية اختلط عليهم المفيد والضار من الأطعمة .. وأعتقد أنه قد حان الوقت الذى يجب أن نحب فيه طعامنا ولكن حباً مبنياً على الفهم العميق وإدراك المسئولية نحو صحتنا .

ومن المعروف أن الإنسان لايستطيع الحصول على احتياجاته من العناصر الغذائية الضرورية بالكميات اللازمة والمطلوبة من طعام واحد فقط ، بل إن التنوع فى مصادر الطعام وفى طريقة الطهى تمنع الملل من تناول طعام واحد أو أطعمة مكررة تقدم بنفس الطريقة ولمدة طويلة ، حيث يبحث الإنسان دائما عن التجديد ، ويجد متعة فى التحديث والتغيير .

ولكن - على أية حال - يجب أن تحتوى الوجبة الغذائية على مواد البناء وتجديد الأنسجة (مثل البروتينات)، وعلى مواد الطاقة (مثل الكربوهيدرات والدهون) ، وأيضا



على المواد الوقائية والمنظمة للعمليات الحيوية المختلفة بالجسم؛مثل الهورمونات ، والفيتامينات ، والأملاح المعدنية .

وعندما تحتوى الوجبة الغذائية على كل ماسبق يطلق عليها اسم الوجبة المتكاملة Optimal diet ؛ ولكن – فى الوقت نفسه – لايوجد قانون صارم يلزمنا بتناول هذه الوجبة المتكاملة ؛ فنحن نتناول فى طعامنا مايحلو لنا وماتهفو إليه أنفسنا ؛ وهذا مايجعل بعضنا لايحصل على احتياجاته الغذائية الضرورية المتكاملة.

ولإعداد هذه الوجبة المتكاملة يجب مراعاة المتوفر من الأغذية والمتاح منها للأفراد ؛ فقد تتوفر اللحوم والطيور والأسماك ولكن بأسعار عالية أكثر من القدرة الاقتصادية والشرائية لهذه الأفراد .وفى مثل هذه الحالات يجب مراعاة تعويض نقص البروتين الحيوانى الذى يعتبر وجوده أحد شروط الوجبة المتكاملة ببروتين نباتى مناسب .ونحن نرشح ثمار عيش الغراب لما تحتويه من أحماض أمينية أساسية مثلها مثل اللحم تمامامع اعتدال السعر بطبيعة الحال .

ويجب مراعاة العمر والحالة الصحية للأفراد عند إعداد الوجبة المتكاملة،بل إنه يمكن التحكم فى الوجبات الغذائية حتى تتناسب مع كل حالة صحية على حدة؛بحيث تصبح الوجبة فى هذه الحالة غذائية صحية .

وفى هذا الكتاب نتعرض لبعض الحالات المرضية التى يمكن علاجها أو على الأقل التخفيف منها باستعمال وجبات مناسبة من عيش الغراب .



أ - علاج النحافة وحالات النقاهة

أسباب النحافة :

يقصد بالنحافة انخفاض وزن الجسم عن المعدل الطبيعى،وهى ناتجة من عدة أسباب؛منها ماهو وراثى،ومنها ماهو ناتج من فقدان الشهية والتدخين وسوء التغذية وغير ذلك .

توصيات التغذية

يوصى بتقديم وجبات غذائية عالية الطاقة(حوالى ٣٠٠٠ سعر حرارى) غنية بالبروتينات (١٠٠جرام يوميا) والدهون (٩٠جرام يوميا) والفيتامينات والأملاح المعدنية .

نموذج للوجبات المقدمة يوميا

الإفطار

كوب لبن حليب	١٦٥ سعرا حرارياً .
أومليت عيش الغراب	١٥٠ سعرا حرارياً .
٥٠جرام حلاوة طحينية	٢٥٨ سعرا حرارياً .
خبز	٢٥٠ سعرا حرارياً .
شاى أو قهوة	٨٠ سعرا حرارياً .



الغذاء

عصير فواكه بالسكر	١٥٠ سعرا حرارياً .
حساء عيش الغراب بلحم الدجاج	٢٥٠سعرا حرارياً .
طاجن عيش الغراب باللحم	٢٠٠ سعراً حرارياً .
سلطة عيش غراب الشيتاكى بالبصل	١٠٠سعراً حرارياً .
جلاش بالعسل	٤٠٠ سعراً حرارياً .

العشاء

حساء عيش الغراب بالبطاطس	١٠٠ سعراً حرارياً .
مشويات عيش الغراب	١٠٠ سعراً حرارياً .
خبز	٣٥٠ سعراً حرارياً .
سلطة عيش الغراب المحارى بالطماطم	١٠٠ سعراً حرارياً .
عصير برتقال	٨٢ سعراً حرارياً .
فطائر عيش الغراب وشاى بالحليب	٢٣٠ سعراً حرارياً .

اجمالى الطاقة الكلية لليوم الواحد	٢٩٦٥ سعراً حرارياً .



ب - علاج السمنة وحالات البول السكرى

أسباب السمنة :

زيادة تناول الأطعمة الدسمة المولدة لسعرات حرارية أكثر مما يحتاج إليه الجسم .

توصيات التغذية

اتبـاع نظام غـذائى لإنقـاص الوزن بتناول أطعمـة منخـفضـة الطاقة ؛ بحيث يكون إجمالى السعرات الحرارية اليومية لايزيد على ١٠٠٠ سعر حرارى فقط . ويوصى بتناول ٦٠جرام بروتين و٣٥جرام دهون يومياً .

نموذج للوجبات المقدمة يوميا

الإفطار

كوب عصير جريب فروت ١٠٦ سعرات حرارية .

سوتية عيش الغراب ١٠٠ سعراً حرارياً .

قطعة خبز واحدة ٦٠ سعراً حرارياً .

شاى أو قهوة ٨٠ سعراً حرارياً .



الغذاء

حساء عيش الغراب بلحم الدجاج	١٠٠ سعراً حرارياً .
سلطة عيش الغراب المتبلة	١٠٠ سعراً حرارياً .
قطعة خبز واحدة	٦٠ سعراً حرارياً .
ثمرة فاكهة واحدة	٨٠ سعراً حرارياً .

العشاء

عيش الغراب مع خضراوات مختارة	١٠٠ سعراً حرارياً .
قطعة خبز واحدة	٦٠ سعراً حرارياً .
كوب لبن حليب بدون سكر	١٥٠ سعراً حرارياً .

إجمالى الطاقة الكلية لليوم الواحد	٩٩٦ سعراً حرارياً .



جـ - علاج الفشل الكلوى وخلل وظائف الكبد

توصيات التغذية

يجب تناول أطعمة قليلة البروتين تحتوى على حوالى ٤٠جرام بروتين يوميا . ولاتزيد السعرات الحرارية اليومية على٢٠٠٠سعر حرارى .

نموذج للوجبات المقدمة يومياً

الإفطار

كوب لبن حليب بعسل النحل	٢٢٥ سعراً حرارياً .
عيش غراب محارى محمر بالبقدونس والكرفس	١٠٠ سعراً حرارياً .
خبز أبيض	٢٠٠ سعراً حرارياً .
مربى مشمش أو فراولة	٥٠ سعراً حرارياً .
شاى أو قهوة	٨٠ سعراً حرارياً .

الغذاء

حساء الخضروات بعيش الغراب	١٠٠ سعراً حرارياً .
سلطة البسلة بعيش الغراب المحارى	١٠٠ سعراً حرارياً .



طبق عيش الغراب المحارى بلحم العجل المشوى	٢٠٠ سعراً حرارياً .
خبز أبيض	٢٠٠ سعراً حرارياً .
فاكهة الموسم	١٥٠ سعراً حرارياً .

العشاء

فطائر عيش الغراب	٢٥٠ سعراً حرارياً .
بودنج بالشيكولاتة	٢١٠ سعراً حرارياً .
شاى أو قهوة	٨٠ سعراً حرارياً .

إجمالى الطاقة الكلية لليوم الواحد	١٩٤٥ سعراً حرارياً .

د-علاج حالات البول السكرى

توصيات التغذية

يجب تناول أطعمة قليلة الدهون(حوالى ٣٠ جرام مارجرين يوميا) .

ويمكن للمريض تناول أطعمة بروتينة حتى ٨٠جرام بروتين ، بينما لا تزيد السعرات الحرارية المتولدة عن الطعام يوميا على ١٨٠٠ سعر حرارى .

نموذج للوجبات المقدمة يوميا

الإفطار

ليمونادة	٤٨ سعراً حرارياً .
بيضة واحدة مسلوقة	٨٠ سعراً حرارياً .
عيش غراب سوتية	١٠٠ سعراً حرارياً .
قطعة خبز	٦٠ سعراً حرارياً .
شاى أو قهوة	٨٠ سعراً حرارياً .

الغذاء

حساء عيش الغراب بالبطاطس	٣٧٠ سعراً حرارياً .



سلطة الدجاج بعيش الغراب وفول الصويا	١٢٥ سعراً حرارياً .
عيش غراب عادى مع مكعبات اللحم	٢٠٠ سعراً حرارياً .
خبز (شريحة)	٦٠ سعراً حرارياً .
فاكهة (٨٠جرام عنب)	٦٧ سعراً حرارياً .

العشاء

بانيه عيش الغراب المحارى	١٨٠ سعراً حرارياً .
سلطة عيش الغراب المحارى بالطماطم	١١٠ سعرات حرارية .
خبز (شريحة)	٦٠ سعراً حرارياً .
شاى أو قهوة	٨٠ سعراً حرارياً .
قطعة كيك	١٥٠ سعراً حرارياً .

إجمالى الطاقة الكلية لليوم الواحد	١٧٧٠ سعراً حرارياً .

هـ - علاج حالات الغثيان والالتهاب الكبدى

وزيادة الدهون فى الدم

توصيات التغذية

تناول طعـام قليل الدهن ومـرتفع فى مـحـتـواه الكربوهيـدراتى(حـوالى ٢٠ جـرام دهن+٨٠ جرام بروتين يوميا) . ولايزيد إجمالى السعرات الحرارية المتولدة عن الأطعمة على ٢٠٠٠ سعر حرارى .

نموذج للوجبات المقدمة يوميا

الإفطار

لبن منزوع الدسم	١٥٢ سعراً حرارياً .
فطائر عيش غراب الشيتاكى	٢٠٠ سعراً حرارياً .
شاى أو قهوة	٨٠ سعراً حرارياً .

الغذاء

حساء العدس مع شرائح عيش الغراب	٣٠٠ سعراً حرارياً .
سلطة عيش الغراب بالبطاطس على الطريق الإيطالية	١٤٠ سعراً حرارياً .



بتزا عيش الغراب	١٥٠ سعراً حرارياً .
فاكهة (١٠٠جرام فاكهة)	١٢٢ سعراً حرارياً .

العشاء

بسكويت عيش الغراب	١٥٠ سعراً حرارياً .
حساء عيش الغراب بالبسلة الخضراء	٣٢٠ سعراً حرارياً .
فاكهة (سلطة فواكه)	١٨٦ سعراً حرارياً .
شاى أو قهوة	٨٠ سعراً حرارياً .

إجمالى الطاقة الكلية لليوم الواحد	١٨٨٠ سعراً حرارياً .



و - علاج حالات الهبوط الشديد فى القلب

توصيات التغذية

طعام متزن قليل الصوديوم ، وقليل الطاقة ، ولاينصح بتقديم ملح الطعام فى الغذاء (لايزيد الصوديوم على جرامين يوميا) . يقدم غذاء يحتوى على ١٥جرام زبد ، و٤٠جرام بروتين ، وقليل الطاقة حوالى ٩٠٠ سعر حرارى يوميا .

نموذج للوجبات المقدمة يوميا

الإفطار

عصير ليمونادة بدون سكر	٦١ سعراً حراريـــاً .
عيش غراب محمر	١٠٠ سعراً حراريـــاً .
شريحة خبز أبيض	٦٠ سعراً حراريـــاً .

الغذاء

عيش غراب بالخضروات واللحم	١٠٠ سعراً حراريـــاً .
سلطة عيش الغراب	١٠٠ سعراً حراريـــاً .
فاكهة	١٠٠ سعراً حراريـــاً .



العشاء

عيش غراب مشوى	١٠٠ سعراً حراريـــاً .
سلطة فواكه	١٨٠ سعراً حراريـــاً .
شاى خفيف	٨٠ سعراً حراريـــاً .
إجمالى الطاقة الكلية لليوم الواحد	٨٨١ سعراً حراريـــاً .

س- علاج حالات ارتفاع كوليسترول الدم .

توصيات التغذية

يجب عدم تناول الدهون - قدر الإمكان - وخاصة الحيوانية كالزبد ، وكذلك الفطائر والحلوى واللحوم والسجق والبيض والكبد والكلاوى والجمبرى والمقليات بمختلف أنواعها ، ويمكن للمريض تناول ثمار عيش الغراب فى السلطة أو حساء أو مطهية بالخضروات ؛ وذلك لعدم احتوائها على كوليسترول . كما يمكن طهى عيش الغراب بزيت عباد الشمس .

نموذج للوجبات المقدمة يوميا

الإفطار

عيش غراب محمر فى قليل من	
زيت عباد الشمس	١٠٠ سعراً حرارياً .
عسل نحل	٨٠ سعراً حرارياً .
قطعة خبز(نصف رغيف)	٢٢٥ سعراً حرارياً .
قهوة باللبن المنزوع الدسم	١٦٠ سعراً حرارياً .

الغذاء

حساء عيش الغراب بالخضروات	١٠٠ سعراً حرارياً .



قطعة خبز(نصف رغيف)	٢٢٥ سعراً حرارياً .
سلطة عيش الغراب بالطماطم	١٠٠ سعراً حرارياً .
فاكهة(بطيخ)	١٠٠ سعراً حرارياً .

العشاء

بسكويت عيش الغراب	١٥٠ سعراً حرارياً .
سلطة عيش الغراب المختلطة	١٠٠ سعراً حرارياً .
فاكهة (موزة)	٨١ سعراً حرارياً .
شاى أو قهوة	٨٠ سعراً حرارياً .
إجمالى الطاقة الكلية لليوم الواحد	١٥٠١ سعراً حرارياً .



ص- علاج حالات الإمساك

توصيات التغذية

طعام متزن عالى الألياف

نموذج الوجبات المقدمة يومياً

الإفطار

عصير برتقال	٨٣ سعراً حرارياً .
عيش غراب بالفول	٣٤٠ سعراً حرارياً .
خبز أسمر بالنخالة	٢٢٥ سعراً حرارياً .
شاى أو قهوة	٨٠ سعراً حرارياً .

الغذاء

حساء الخضروات بعيش الغراب	٢٦٠ سعراً حرارياً .
سلطة عيش الغراب	١٠٠ سعراً حرارياً .
عيش غراب محارى محمر بالبقدونس والكرفس	١٠٠ سعراً حرارياً .
خبز	٢٠٠ سعراً حرارياً .
فاكهة (ثمرة كمثرى)	٦٤ سعراً حرارياً .



العشاء

الحساء الهولاندى بعيش الغراب	٢٢٠ سـعراً حراريـاً .
عيش الغراب المحارى مع السلطة الخضراء	١٥٠ سـعراً حراريـاً .
خبز	٦٠ سـعراً حراريـاً .
قهوة	٨٠ سـعراً حراريـاً ./شاى
إجمالى الطاقة الكلية لليوم الواحد	١٩٦٢سـعراً حراريـاً .



٤ - علاج قرحة المعدة والاضطرابات المعوية

توصيات التغذية

يراعى عدم تناول المخللات بصفة عامة والمقليات والأغذية ذات التوابل الكثيرة ، وأيضا الحلويات المسكرة والخضروات كثيرة الألياف .

كما ينصح المريض بتناول ٤-٥ وجبات يومية متوسطة ، على أن يتناول طعامه ببطء ويمضغ الطعام جيدا ، ويفضل عدم التدخين .

نموذج للوجبات المقدمة يوميا

الإفطار

كوب لبن	١٦٥ سعراً حرارياً .
عيش غراب عادى بالبيض	١٥٠ سعراً حرارياً .
خبز	٦٠ سعراً حرارياً .
شاى أو قهوة	٨٠ سعراً حرارياً .

الغذاء

حساء عيش الغراب بلحم الدجاج	٢٥٠ سعراً حرارياً .
سلطة الأرز بعيش الغراب والخضروات	٢٥٠ سعراً حرارياً .



عيش غراب عادى مع مكعبات اللحم	٢٠٠ سـعراً حرارياً .
خبز	٦٠ سـعراً حرارياً .
فاكهة (ثمرة موز)	٨١ سـعراً حرارياً .

العشاء

عيش الغراب المشوى	١٢٠ سـعراً حرارياً .
حساء عيش الغراب بالكريمة	١٨٠ سـعراً حرارياً .
خبز	٦٠ سـعراً حرارياً .
شاى أو قهوة	٨٠ سـعراً حرارياً .
إجمالى الطاقة الكلية لليوم الواحد	١٧٣٦ سـعراً حرارياً .

٦ - القواعد العامة لطهي عيش الغراب

يتفنن طهاة المطاعم الكبيرة والفنادق فى طهى الأنواع المختلفة من ثمار عيش الغراب وتقديمها فى أطعمة تتزين بأسمة ، سواء أكانت هذه المطاعم من التى تقدم وجبات سريعة التحضير مثل فطائر البيتزا الإيطالية الرخيصة الثمن ، مطعم محلات تقديم (السندوتشات) ، مثل ماكدونالد وويمبى ، حتى المطاعم الفاخرة مثل مطعم مكسيم الفرنسى الشهير .

وتحرص جميع وسائل الإعلام - سواء المكتوبة أم المسموعة أم المرئية - على تقديم خدمات مفيدة لشرح طرق طهى الأطعمة وعلى رأسها عيش الغراب . وفى هذا الكتاب نوضح القواعد العامة لطهى الأنواع المختلفة من ثمار عيش الغراب . وهذه القواعد هى :

١- يجب اختيار ثمار عيش غراب سليمة غير ممزقة أو مبللة عند الشراء ، كما يجب أن تكون الثمار طازجة ، ولا توجد بقع داكنة على القبعة ، ولا يكون مقطع الساق داكن اللون .

٢- فى حالة تعلق بعض الأتربة بثمار عيش الغراب فإنه من الممكن غسلها باستعمال منديل من الورق أو القماش المبلل بالماء ، أو قد تغسل الثمار تحت ماء الصنبور ، ولكن يجب تجنب نقع ثمار عيش الغراب فى الماء - كغيره من الخضروات - حيث إن ثمار عيش الغراب تمتص الماء بسرعة وتفسد . ويجب تجفيف ثمار عيش الغراب بعد غسلها ؛ وذلك بتركها على ورق المطبخ الماص للرطوبة فترة كافية ، ثم تستعمل الثمار



الجافة بعد ذلك فى الطهى .

٣- يتبع عند طهو ثمار عيش الغراب قطع الجزء السفلى من الساق - مكان اتصاله بالمادة العضوية المزروع فيها - بينما تعتبر جميع أجزاء الفطر (ساق - قبعة) مأكولة ، وإن كان طعم القبعة أفضل من الساق . وفى الحالات التى تكون فيها الساق سميكة وليفية ينصح بتقطيعها إلى حلقات بالعرض ؛ حتى يسهل طهيها وتصبح أكثر ليونة .

٤- لعل من أكثر الأخطاء الشائعة فى طهى ثمار عيش الغراب الطهى الزائد ؛ فالوقت الكافى لطهى ثمار عيش الغراب لايتعدى خمس دقائق ، أما زيادة مدة الطهى إلى أكثر من ذلك فتؤدى إلى تماسك الأنسجة وتصلبها ؛ شأنها فى ذلك شأن طهى الكبدة وسمك الحبار (السبيط) ، وقد تزيد المدة على ذلك أو تقل حسب حجم الثمار وحالتها إن كانت كاملة أو مقطعة إلى شرائح رقيقة . ويمكن الاعتماد على الرائحة المنبعثة من الطهى لتحديد درجة النضج المرغوبة ؛ حيث تفقد ثمار عيش الغراب جزءا كبيرا من محتواها المائى خلال الطهى .

٥- تضاف عادة بعض التوابل لتحسين الطعم ، ويتوقف ذلك على الذوق الغذائى للمستهلك . ومن أهم التوابل المستخدمة :

أ- الخردل (المستردة) : لها طعم حريف يساعد على إفراز العصارات المعدية .

ب- الفلفل الأسود والأبيض : يعطى للطعام نكهة حريفة ، وهو مطهر ضد الميكروبات .



جـ- الزنجبيل : ذو نكهة مميزة ، وهو منبة للعصارات المعدية وذو قيمة طبية عالية

د- جوزة الطيب : ذات رائحة ونكهة طيبة .

ه - الكارى : خليط من التوابل المختلفة وهو يعطى للطعام نكهة ورائحة مميزة .

٦- يتبع عنداستعمال ثمار عيش الغراب الكبيرة تقطيعها إلى شرائح طولية غير سميكة أو تقطيع الثمرة إلى نصفين أو أربعة أجزاء بالطول ؛ وذلك حسب حجم الثمرة ، بينما لا ينصح بتقطيع الثمار الصغيرة ؛ وذلك لليونة أنسجتها وذوبانها خلال الطهى إذا قطعت إلى أجزاء صغيرة .

٧- يراعى عند تحمير ثمارعيش الغراب إضافة قليل من الدهون (زيت - زبد) ، ثم يضاف خلال التحمير كمية إضافية إذا دعت الحاجة إلى ذلك ، وهذا راجع إلى تشرب ثمار عيش الغراب للزيت خلال التحمير . ويمكن استعمال زيت الزيتون أو زيت عباد الشمس فى التحمير وقد تستعمل الزبد أو المارجرين ؛ وذلك حسب طريقة الطهى .

٨- قد يضاف مهروس الثوم عند تحمير ثمار عيش الغراب ؛ وذلك للمساعدة على ظهور طعم ورائحة ثمار عيش الغراب .

٩- تستعمل عادة بعض أنواع الخضرة (الأعشاب) عند طهو ثمار عيش الغراب مثل البقدونس والشبت والكزبرة الخضراء والكرفس والبصل الأخضر والكرات أبو شوشة وغيرها ؛ وذلك لإعطاء مزيد من الطعم الممتاز للوجبة الغذائية ، وأيضا لاستكمال



القيمة الغذائية لثمار عيش الغراب الفقيرة بفيتامين A الذى ترتفع كميتة فى هذه الأعشاب .

١٠- إذا تبقى جزء من ثمار عيش الغراب الطازجة بعد إعداد الوجبة فإنه يفضل تجهيزها للتحمير وتحفظ محمرة فى الزيت أو الزبد . وهناك طريقة شائعة لذلك ؛ حيث تقلب الثمار فى الزبد (حوالى ٣ ملاعق كبيرة زبد لكل نصف كيلو ثمار عيش الغراب) ، ويستمر الطهى حتى تتشرب الثمار لحلولها السائل وتجف ، ويضاف خلال ذلك الملح والفلفل الأسود ويترك حتى يبرد . ثم توضع الثمار المحمرة فى علبة بلاستيك وتحفظ فى الثلاجة أو الفريزر . ويمكن إضافة بصل أخضر أو ثوم مهروس خلال الطهى .



٧ - طرق طهي عيش الغراب

أولا : حساء عيش الغراب

يحتوى الحساء على المواد الغذائية للمكونات الداخلة فى تحضيره ، وهو ذو قيمة غذائية عاليـــة. ويتميز الحساء بسهولة تجهيزه وسهولة هضمه وأيضا انخفاض تكاليفه . ويقدم الحساء عادة فى بداية الطعام ، وهو من الأغذية المحببة خاصة فى فصل الشتاء . وتشترك ثمار عيش الغراب مع غيرها من الخضروات فى تجهيز الحساء ؛ مما يرفع من قيمته الغذائية . وتستعمل عادة خلاصة اللحم أو الدجاج فى تجهيز حساء عيش الغـــراب ، ولكن يمكن تجهيز حســـــاء عيش الغراب مع خضروات مشكلة (شوربة خضار بعيش الغراب) أو مع حساء الطماطم. ويراعي عند تجهيز حساء عيش الغراب طهوه على نار هادئة ، كما يقدم الحساء ساخنا فى جميع الحالات .

ويستعمل عادة ثمار عيش الغراب المحارى Oyster mushroom الطازجة المقطعة إلى شرائح رقيقة فى تجهيز الحساء، وأيضا يمكن استخدام مسحوق الثمار الجافة فى عمل الحساء، ولكن يراعى نقع مسحوق الثمار لفترة ثم تركه على نار هادئة لمدة ربع ساعة حتى يصير ليناً ، ثم تستخدم بعد ذلك فى تجهيز الحساء. ويتميز الحساء المجهز من ثمار عيش الغراب المحارى الجافة بطعمه الممتاز المركز، وهو أفضل من الحساء المجهز من الثمار الطازجة .

وفيما يلى بعض الوصفات الجيدة لتجهيز حساء من ثمار عيش الغراب .



١ - حساء عيش الغراب بالكرفس

المقادير

٣٠٠ جرام ثمار عيش غراب عادى ٠

٨٠ جرام كرفس أخضر طازج ٠

بصلة صغيرة ٠

٢ ملعقة كبيرة زبدة أو مارجرين ٠

كوب كريمة لبانى ٠

٣ أكواب حساء دجاج ٠

ملح - فلفل أبيض مطحون ناعم ٠

قليل من مطحون جوزة الطيب ٠

ملعقة عصير ليمون ٠

الطريقة :

١- تغسل أفرع الكرفس وتهز للتخلص من المياه الزائدة ، ثم تقطف الأوراق من الفروع٠ تستعمل الأوراق الصغيرة فى تجهيز الحساء، بينما تترك الأوراق الكبيرة للتجميل ٠



٢- يقشر البصل ويفرم فرما ناعما .

٣- تغسل ثمار عيش الغراب ثم تترك لتجف على ورق مطبخ ماص للرطوبة. وبعد جفاف الثمار تقطع إلى شرائح رقيقة بالطول .

٤- توضع الزبد فى طاسة متوسطة الحجم ، ثم ترفع على نار هادئة ، ويضاف البصل المفروم وشرائح عيش الغراب وأوراق الكرفس ، وتقلب لمدة ١٠ دقائق على نار هادئة حتى يتحول لون ثمار عيش الغراب إلى اللون الذهبى .

٥- تضاف الكريمة إلى حساء الدجاج ويرفع على النار لمدة حوالى ٢٠ دقيقة ، ثم تترك بعد ذلك لتبرد. يضرب مخلوط الحساء والكريمة فى الخلاط حتى تصبح متجانسة القوام ، ثم ترفع مرة أخرى على نار هادئة ، وتتبل بالملح والفلفل الأبيض ومسحوق جوزة الطيب ، ويضاف فى النهاية عصير الليمون .

٦- يضاف شرائح عيش الغراب المحمرة السابق تجهيزها مع البصل والكرفس إلى حساء الدجاج فى أطباق التقديم ، ويجمل سطح الحساء بأوراق الكرفس الطازجة ، ويقدم ساخنا .



٢- حساء عيش الغراب بالبسلة الخضراء

المقادير :

٢٥٠ جرام عيش غراب ٠

٢ نبات كرات أبو شوشة ٠

٢ ملعقة كبيرة زبدة او مارجرين ٠

٦٠٠ جرام بسلة خضراء طازجة أو مجمدة ٠

كوب كريمة لبانى ٠

٤ أكواب حساء دجاج ٠

ملح - فلفل أبيض مطحون ٠

٣ فصوص ثوم متوسطة الحجم (مهروسة) ٠

عصير ليمونة ٠

الطريقة :

١- يقشر الكرات أبو شوشة ويقطع إلي قطع صغيرة ، ثم يوضع فى طاسة متوسطة الحجم ، وتضاف إليه الزبدة ، ويرفع على نار هادئة ، ويقلب حتى قرب النضج ، ثم يضاف حساء الدجاج والكريمة والبسلة ، وتترك على النار الهادئة لمدة حوالى ٢٥ دقيقة٠



٢- بعد تمام نضج البسلة والمحتويات الأخرى السابقة تترك لتبرد، ثم تضرب فى الخلاط وتصفى فى مصفاة سلك ، ويضاف الملح والفلفل الأبيض وجوزة الطيب إلى المستخلص السابق .

٣- تغسل ثمار عيش الغراب المحارى بقليل من الماء ، ثم تترك لتجف على ورق مطبخ ماص للرطوبة ، ثم تقطع إلى شرائح طولية رقيقة وتحمر مع الثوم المهروس فى قليل من الزبد على نار هادئة حتى يصبح لونها ذهبيا .

٤- يوضع مستخلص الحساء السابق علي النار مرة أخرى ، ويضاف إليه عصير الليمون، ثم تغرف فى أربعة أطباق عميقة ، ويوضع فوق الحساء عيش الغراب المحمر بالثوم ، ويجمل الورق بأوراق البقدونس .

٥- تقدم مع الحساء قطع الخبز المحمرة (توست أو خبز إفرنجى) .



٣- حساء عيش الغراب بالثوم

المقادير :

٥٠٠ جرام ثمار عيش غراب محارى أو عادى ٠

٤ فصوص ثوم متوسطة الحجم ٠

٢ ملعقة كبيرة زيت زيتون ٠

ملح - فلفل أسود مطحون ٠

٣ أكواب حساء لحم بقرى ٠

كوب كريمة لبانى ٠

عصير ليمونة ٠

حزمة بقدونس ٠

الطريقة :

١- يقشر فصوص الثوم وتهرس وتوضع فى طاسة متوسطة الحجم ، ويضاف زيت الزيتون وترفع الطاسة على نار هادئة مع التقليب لمدة ٥ دقائق حتى يحمَّر الثوم ٠

٢- تغسل ثمار عيش الغراب وتجفف باستعمال ورق المطبخ الماص للرطوبة ، ثم تقطع الثمار إلى شرائح رفيعة ، وتضاف إلى الثوم خلال تحميره، وتقلب من وقت إلى آخر، ويضاف الملح والفلفل الأسود المطحون ٠



٣- بعد تمام تحمير عيش الغراب يضاف حساء اللحم ويترك ١٠ دقائق أخرى على نار هادئة ٠

٤- تضاف الكريمة اللبانى وعصير الليمون إلى الحساء ٠

٥- يقدم الحساء بعد تجهيزه فى أطباق عميقة ، وتجمل بالبقدونس المفروم ٠



٤- حساء العدس مع شرائح عيش الغراب

المقادير :

٢٥٠ جرام ثمار عيش غراب محارى .

٢ نبات كرات أبو شوشة .

٢ ملعقة كبيرة زبدة أو مارجرين .

٣٠٠ جرام عدس أصفر .

كوب كريمة لبانى .

٤ أكواب حساء دجاج .

ملح - فلفل أبيض مطحون .

ملعقة صغيرة كارى .

٣ فصوص ثوم متوسطة الحجم (مفرى) .

بقدونس للتجميل .

الطريقة :

١- يغسل الكرات أبو شوشة ويقشر ويقطع قطعا صغيرة ، ثم يوضع في طاسة مع قليل من الزبد ويرفع على نار هادئة لمدة ٥ دقائق مع التقليب .



٢- يغسل العدس الأصفر ، ثم يوضع مع حساء الدجاج والكريمة اللبانى على نار هادئة لمدة حوالى نصف ساعة حتى ينضج ٠

٣- بعد نضج العدس الأصفر يضاف إليه الملح والكارى والفلفل الأبيض ٠

٤- تغسل ثمار عيش الغراب المحارى وتجفف باستعمال ورق مطبخ ماص للرطوبة٠ تقطع الثمار إلى شرائح رقيقة طولية ، ثم تحمر فى الزبد ، مع إضافة الثوم المفرى حتى يصبح لونها أصفر ذهبياً ٠

٥- يضاف عصير الليمون إلى حساء العدس الأصفر السابق تجهيزه ، ثم يغرف فى أطباق عميقة ، ويضاف فوق الحساء شرائح عيش الغراب المحمرة بالثوم ، وتجمل الأطباق بالبقدونس ٠



٥- حساء عيش الغراب بلحم الدجاج

المقادير :

٣٠٠ جرام عيش غراب عادى أو محارى .

٣ ملاعق كبيرة زبدة أو مارجرين .

٤ ملاعق كبيرة دقيق قمح أبيض .

٢ قطعة لحم دجاج (حوالى ١٠٠ جرام) .

٤ ملاعق كبيرة بصل مفرى ناعم .

٤ أوراق لورا .

قليل من الماء .

الطريقة :

١- تغسل ثمار عيش الغراب ، ثم تجفف باستعمال ورق المطبخ الماص للرطوبة، تقطع ثمار عيش الغراب إلى شرائح رقيقة ، وتوضع فى طاسة متوسطة الحجم ، وتضاف الزبدة وترفع الطاسة على نار هادئة. تقلب ثمار عيش الغراب حتى يتحول لونها إلى اللون الذهبى .

٢- يضاف الدقيق إلي شرائح عيش الغراب ، ويستمر التقليب حوالى ٥ دقائق أخرى .



٣- تضــاف قطع الدجــاج والبـصـل المفـرى وأوراق اللورا وقليل من الماء إلى عـيش الغـراب المحمـر بـالدقيق ، ويتـرك المخلوط على نار هـادئة حتى يغلى. يترك على نار هادئة ويقلب برفق حتى ينضج لحم الدجاج .

٤- يقدم الحساء ساخنا فى أطباق عميقة كطبق رئيسى مع خبز محمر أو كطبق مكمل فاتح للشهية .



٦- حساء عيش الغراب بالبطاطس

المقادير :

نصف فنجان زبدة أو مارجرين ٠

نصف فنجان بصل مبشور ٠

٣ عيدان كرفس متوسطة الحجم - تقطع قطعاً صغيرة ٠

٥ر١ ملعقة كبيرة عيش غراب محارى مجفف ٠

١ ملعقة صغيرة كراوية ٠

ربع فنجان دقيق ٠

٥ر١ فنجان لبن + ٢ر١ فنجان ماء ٠

٣ فنجان بطاطس مقطعة مكعبات صغيرة ٠

أوراق بصلة خضراء مقطعة قطعاً صغيرة ٠

ملح وفلفل أسود ناعم ٠

الطريقة :

١- يغلى مسحوق عيش الغراب الجاف فى قليل من الماء حتى يصبح ليناً ٠

٢- يوضع البصل المبشور فى طاسة متوسطة الحجم مع الزبد ، ويرفع على نار



هادئة ويحمر ، وخلال التحمير توضع الكراوية ويستمر التقليب ٠

٣- يضاف عيش الغراب بعد نضجه إلى البصل المحمر ، ويستمر التقليب حتى تتجانس المكونات ويصبح عيش الغراب أكثر ليونة ٠

٤- يضاف الدقيق وقطع البطاطس والملح والفلفل الأسود وقطع البصل الأخضر إلى المخلوط السابق٠ يغطى الوعاء ويترك على نار هادئة لمدة حوالى ٢٠ دقيقة حتى تصبح قطع البطاطس لينة ٠

٥- يضاف اللبن والماء إلى المخلوط السابق ويقلب ٠

٦- بعد نضج الحساء يقدم ساخنا ٠



٧- حساء الخضروات بعيش الغراب

المقادير :

٢٥٠ جرام ثمار عيش غراب عادى صغيرة الحجم ٠

١ جزرة متوسطة الحجم ٠

٢ ثمرة قرع (كوسة) متوسطة الحجم ٠

١ بصلة صغيرة ٠

١ حزمة كرفس مقطعة قطعاً صغيرة ٠

١ ملعقة كبيرة زبدة أو مارجرين ٠

٤ أكواب حساء لحم ٠

ملح - فلفل أسود ٠

الطريقة :

١- تغسل ثمار عيش الغراب وتجفف باستعمال ورق المطبخ الماص للرطوبة٠ تقطع الثمار الكبيرة إلى قسمين أو أربعة أقسام بالطول حسب حجم الثمرة ٠

٢- تقشر الجزرة والبطاطس والكوسة وتقطع إلى مكعبات صغيرة ٠

٣- تقشر البصلة وتفرى جيداً ٠



٤- توضع مكعبات الخضار السابق تجهيزها مع ثمار عيش الغراب والزبدة فى طاسة كبيرة وترفع على نار هادئة ، وتقلب حتى يتم تحمير المكونات لمدة حوالى ٥ دقائق٠

٥- يضاف حساء اللحم إلى الخضار المحمر والملح والفلفل الأسود ، ويترك على نار هادئة حتى ينضج الحساء ويضاف الكرفس المقطع إلى الحساء ٠

٦- يغرف حساء الخضروات فى أطباق عميقة ويقدم ساخنا ٠ ويمكن تقديم خبز محمص مع الطعام ٠



٨- حساء الخضر المصفاة بعيش الغراب

المقادير :

١٥٠ جرام ثمار عيش غراب عادى ٠

٣ ثمار القرع (الكوسة) متوسطة الحجم ٠

٣ درنات بطاطس متوسطة الحجم ٠

٢ جزرة ٠

١ بصلة متوسطة الحجم ٠

٢ كوب حساء لحم ٠

كوب لبن - ملعقة طعام من الدقيق ٠

ملعقة سمن - ملح - فلفل أبيض ٠

الطريقة :

١- تقطـــع الخضر إلى قطع صغيرة ، وتغسل ، وتحمر فى السمن الساخن لمدة ٥ دقائق ، ثم يضاف إليها حساء اللحم ، وتترك على نار هادئة حتى تنضج جيدا وتصفى بمصفاة الخضر ٠

٢- تغسل ثمار عيش الغراب ثم تجفف على ورق مطبخ ماص للرطوبة ٠



٣- يقطع عيش الغراب طوليا ويحمر فى قليل من السمن لمدة ٥ دقائق ٠

٤- يمزج الدقيق باللبن جيدا ، ثم يضاف إلى الحساء ويرفع على النار ، مع التقليب حتى يغلظ القوام نوعا ، ويتبل بالملح والفلفل الأبيض ، ويغرف، ويوضع عيش الغراب المحمر على السطح ٠



٩- حساء عيش الغراب بالبطاطس والجزر

المقادير :

١٦٠ جرام عيش غراب محارى ٠

١٥٠ جرام بطاطس ٠

١٥٠ جرام جزر ٠

نصف كوب كريمة لبانى أو لبن رايب ٠

٣ ملاعق كبيرة دقيق ٠

٢ ملعقة كبيرة زبد ٠

ملح طعام - فلفل أسود ٠

الطريقة :

١- تغسل البطاطس وتقشر وتقطع شرائح ، وكذلك الجزر ، ثم توضع فى قليل من الماء ، وترفع على نار هادئة حتى تسلق سلقا جيدا ٠

٢- تصفى البطاطس والجزر المسلوق من خلال مصفاه معدن ، ويعاد طهيها مرة أخرى على نار هادئة ٠

٣- يغسل عيش الغراب المحارى فى قليل من الماء ، ثم يجفف بواسطة ورق مطبخ



ماص للرطوبة ٠

٤- تقطع ثمار عيش الغراب إلى قطع صغيرة ، ثم توضع مع قليل من الزبد فى طاسة متوسطة الحجم ، وترفع على نار هادئة ، وتقلب حتى يتشرب الماء الزائد٠

٥- يرش الدقيق فوق قطع عيش الغراب المحمرة ويقلب ، ثم يوضع قليل من الماء مع التقليب حتى يطهى جيدا ٠

٦- يوضع عيش الغراب المحمر بالدقيق على حساء البطاطس والجزر ، ويقلب الحساء على النار حتى يتجانس ٠

٧- يضاف الملح والفلفل والكريمة اللبانى وتقدم ساخنة ٠



١٠ - حساء عيش الغراب بالكريمة

المقادير :

٢٥٠ جرام ثمار عيش غراب محارى ٠

١ ملعقة كبيرة من الدقيق ٠

١ كوب كريمة لبانى ٠

١ مكعب مرقة دجاج ، أو كوبان من حساء الدجاج ٠

١ ملعقة كبيرة زبدة ٠

ملح طعام - فلفل أسود ناعم ٠

١ بصلة متوسطة الحجم ٠

أوراق نعناع أخضر أو بقدونس طازج أو شبت ٠

الطريقة :

١- تقشر البصلة وتفرى وتوضع فى طاسة متوسطة الحجم مع الزبد ، وترفع على نار هادئة لمدة ٣ دقائق حتى تحمر البصلة ، ويصبح لونها ذهبياً ٠

٢- تغسل ثمار عيش الغراب بقليل من الماء ، ثم توضع على ورق المطبخ الماص للرطوبة حتى تجف ٠

٣- تقطع ثمار عيش الغراب إلى شرائح رقيقة ، يحتفظ بجزء منها لتجميل الحساء ،



ويوضع الباقى مع البصلة المحمرة ويقلب على نار هادئة حتى يحمر عيش الغراب ويضاف الملح والتوابل .

٤- يضاف الدقيق إلى شرائح عيش الغراب والبصل مع التقليب ، ثم يضاف حساء الدجاج بالتدريج مع التقليب المستمر ، ويترك على نار هادئة حتى ينضج عيش الغراب.

٥- يخفق خليط الحساء مع شرائح عيش الغراب الناضجة فى خلاط بعد أن يبرد وتضاف إليه الكريمة اللبانى ، ويترك حوالى ٥ دقائق على نار هادئة .

٦- يغرف الحساء فى أطباق عميقة ، ويجمل الوجه بشرائح عيش الغراب وقليل من أوراق البقدونس المفرى أو النعناع الأخضر أو الشبت ، ويقدم الحساء ساخنا .





ثانيا : سلطات عيش الغراب

لاتستغنى المائدة المصرية عن طبق السلطة ؛ فهو من المشهيات المتكاملة القيمة الغذائية ، بالإضافة إلى شكلها الجميل الجذاب المزين للمائدة .والسلطة عبارة عن خليط من الخضروات الغنية وعلى رأسها - بطبيعة الحال - ثمار عيش الغراب ، وبذلك يحتوى طبق السلطة على غذاء كامل غنى بالفيتامينات والمعادن وأيضا بالبروتين . ومن مكونات السلطة أيضا زيت الزيتون أوعباد الشمس وكذلك الملح والثوم والبصل وعصير الليمون والخل ، هذا بالإضافة إلى كثير من الأعشاب (الخضرة) مثل الفجل والجرجير والكرات أبو شوشة والكرفس والشبت والبقدونس وغير ذلك من الخضروات العظيمة الفائدة .

وجميع مكونات السلطة مفيدة صحيا بجانب فائدتها الغذائية ؛ فبالإضافة إلى فوائد عيش الغراب المعروفة نجد أن زيت الزيتون المستعمل عادة فى السلطة مفيد كملين طبيعى ، وهو مضاد للديدان والإمساك والتهاب الرئة ، كما أنه مفيدللهضم ويعالج فقر الدم والكساح والسكر . وكذلك الثوم ؛ فهو سلاح قوى ضد الالتهابات ، وهو مفيد فى أمراض الصدر وتصلب الشرايين ؛ لأنه يمنع التصاق الكوليسترول بجدران الأوعية الدموية ، كما أنه مضاد لديدان الأمعاء ،ويمنع الاسهال ، وهو كثير الاستخدام فى أطعمتنا الشرقية منذ قديم الأزل . وكذلك الحال فى البصل ؛ حيث إنه ينظم الدورة الدموية وهو مدر للبول ، ويزيل الأرق ، ويقتل الميكروبات الضارة ، وله دور فعال فى الوقاية من السرطان ، كما أنه غني بفيتامين (A) القليل الوجود في عيش الغراب ، لذلك فهو مكمل لفوائد عيش الغراب المعروفة .



وإضافة عصيرالليمون إلى سلطة عيش الغراب تزيد من كمية فيتامين A كما أنه طيب الرائحة يثير الشهية ، كما أن الليمون يقلل من تأثير الحمى وارتفاع حرارة الجسم ، ويساعد على التخلص من الأملاح الضارة والفضلات • ويوصف الليمون فى حالات الروماتيزم وارتفاع ضغط الدم وتصلب الشرايين ،كما أنه مقاوم للسموم • وعادة مايضاف قليل من الخل إلى السلطة ؛ لإعطائها الطعم المرغوب ، ويسهل من الهضم •

ويراعى عند تجهيز سلطة عيش الغراب ما يلى :

١- استعمال ثمار عيش غراب طازجة ، على أن تغسل غسلا سريعا وتجفف قبل تقطيعها •

٢- شراء الخضروات المستعملة فى السلطة الخضراء طازجة فى نفس اليوم ، وتستبعد الأوراق الذابلة والصفراء •

٣- انتقاء ثمار الطماطم المتماسكة القوام اللحمية ، ولاتستعمل الثمار العصيرية

٤- يتم تجهيز الثمار التى تقشر عند تجهيزها للسلطة (مثل الخيار) خلال عمل السلطة ؛ لأنها تفقد كثيراً من قيمتها الغذائية إذا تركت لفترة بعد تقشيرها .

٥- الإكثار من استخدم الخضروات الورقية ؛ لاحتوائها على فيتامين A الذى لايوجد فى ثمار عيش الغراب •



٦- يفضل تحضير كمية السلطة بما يتناسب مع استهلاكها فى نفس وجبة الطعام؛ لأن حفظ السلطة بعد تجهيزها يفقد كثيرا من الفيتامينات ، كما يتغير شكلها وطعمها وتصبح غير شهية ٠



١١ - سلطة عيش الغراب بالفلفل الرومى والكرفس

المقادير :

٣٠٠ جرام ثمار عيش غراب عادى .

١ فنجان كرفس مقطع قطعاً صغيرة .

١ فنجان فلفل رومى مقطع قطعا صغيرة .

٢ ملعقة كبيرة بصل مبشور

٢ ملعقة كبيرة زيت زيتون

١ ملعقة كبيرة خل أبيض .

٢ ملعقة صغيرة ملح .

قليل من الفلفل الأسود .

٢ ملعقة كبيرة عصير ليمون .

الطريقة

١- تغسل ثمار عيش الغراب بقليل من الماء ، ثم تترك لتجف على ورق المطبخ الماص للرطوبة . تقطع الثمار إلى شرائح طولية رقيقة .

٢- تغسل أوراق الكرفس والفلفل الرومى وتترك فى مصفاة لتصفى المياه الزائدة ثم تقطع إلى قطع صغيرة . وتخلط هذه القطع مع البصل المبشور فى وعاء عميق ، ثم تتبل



بالملح والفلفل وعصير الليمون والخل

٣- ترص شرائح ثمار عيش الغراب العادى فى طبق مسطح ويوضع فوقه مخلوط أوراق الكرفس والفلفل الرومى والبصل المبشور ٠

٤- يرش على السلـــطة زيت الزيتون لاستكمال الفائدة الغذائية ويقدم مع وجبة الغذاء ٠ يعتبر هذا الطبق من أغذية الرشاقة ؛ حيث يحتوى على ٩٥ كالورى فقط لكل فرد (إجمالى ٦ أفراد) .



١٢ - سلطة عيش الغراب المتبلة

المقادير :

كيلو ثمار عيش غراب محارى ٠

نصف كوب زيت زيتون ٠

٥ ر١ كوب ماء ٠

٢ ليمونة متوسطة الحجم (تعصر وتصفى) ٠

١ ملعقة كبيرة بقدونس مفرى ٠

١ ملعقة صغيرة ملح طعام .

١ ملعقة صغيرة شمر .

١ ملعقة صغيرة زعتر .

٤ أوراق نبات اللورا .

قليل من حبوب الكسبرة والفلفل الأسود غير مطحون

الطريقة :

١- تغسل ثمار عيش الغراب المحارى فى قليل من الماء ، ثم توضع على ورق مطبخ ماص للرطوبة حتى تجف ٠ تقطع الثمار إلى شرائح رقيقة ٠

٢- توضع شرائح عيش الغراب فى طاسة كبيرة الحجم ، ويضاف زيت الزيتون ،



وترفع على نار هادئة مع التقليب ، وأثناء ذلك يضاف ملح الطعام والشمر والزعتر وأوراق اللورا والكسبرة والفلفل الأسود .

٣- قبل النضج يضاف الماء وعصير الليمون ، ويترك على نار هادئة حتى ينضج عيش الغراب . يقدم باردا ، ويجمل بالبقدونس المفرى .



١٣ - سلطة الأرز بعيش الغراب والخضروات

المقادير :

- ١٥٠ جرام ثمار عيش غراب عادى .
- ٢٠٠ جرام أرز أبيض .
- ١ جزرة واحدة متوسطة الحجم .
- ١ ثمرة كوسة متوسطة الحجم .
- ١ عصير ليمون .
- ١ ملعقة كبيرة مستردة .
- ٢ فص ثوم مفرى .
- ٤ ملاعق كبيرة خل أبيض .
- ملح طعام + فلفل أسود مطحون .

الطريقة :

١- يغسل الأرز فى ماء بارد ، ثم يوضع فى وعاء ، ويضاف إليـــه نصف لتر ماء ، ويرفع الإناء على النار لمدة ٢٠ دقيقة ، مع إضافة الملح . بعد ذلك يصفى الأرز من الماء ، ثم يترك ليبرد .

٢- تقشر الجزرة والكوسة وتقطع على شكل أصابع رفيعة ، ثم توضع فى وعاء به



قليل من الماء ، وترفع على النار حتى يتم السلق .

٣- تغسل ثمار عيش الغراب بقليل من الماء ، ثم توضع على ورق المطبخ الماص للرطوبة حتى تجف . تقطع الثمار إلى شرائح رقيقة ؛ ويضاف إليها عصير الليمون .

٤- تخلط المستردة بقليل من عصير الليمون ؛ وتوضع عليها فصوص الثوم المفرى ، وتخلط المكونات جيدا .

٥- يضاف الملح والفلفل الأسود إلى الخل فى طبق صغير ويقلب جيدا ، ثم توضع شرائح عيش الغراب فى المخلوط السابق ، ويترك فى الثلاجة حوالى ٢٠ دقيقة حتى يتبل .

٦- يضاف الأرز المسلوق إلى مسلوق أصابع الكوسة والجزر فى طبق مسطح ، ويجمل بشرائح عيش الغراب المتبلة والمستردة المخلوطة بالثوم . ويمكن تجميل الطبق ببعض عيدان البقدونس .



١٤ - سلطة عيش الغراب بالبطاطس والكوسة على الطريقة الإيطالية

المقادير :

٢٥٠ جرام ثمار عيش غراب عادى .

٦٠٠ جرام بطاطس .

١٥٠ جرام كرفس .

١ ملعقة كبيرة زيت عباد الشمس .

٤ ملاعق كبيرة خل أبيض .

٢ بصل أحمر متوسط الحجم .

ملح طعام - فلفل أسود مطحون .

الطريقة :

١- تغسل البطاطس وتسلق بدون تقشير على نار هادئة لمدة ٣٠ دقيقة ، ثم تقشر بعد النضج . تترك لتبرد ثم تقطع إلى شرائح رقيقة فى طبق مسطح .

٢- تغسل ثمار الكوسة وتقطع إلى شرائح سميكة نوعاً ، ثم تسلق فى قليل من الماء وتضاف إلى شرائح البطاطس المسلوقة .

٣- يغسل الكرفس وتستبعد سيقانه ، ثم يقطع قطعاً صغيرة ويضاف إلى شرائح



البطاطس والكوسة ٠

٤- تغسل ثمار عيش الغراب العادى فى قليل من الماء ، ثم تترك لتجف على ورق مطبخ ماص للرطوبة ٠ تقطع الثمار إلى شرائح رقيقة ، ثم تحمر فى طاسة صغيرة مع قليل من زيت عباد الشمس ٠

٥- بعد تمام نضج شرائح عيش الغراب ويصبح لونها أصفر ذهبيا تضاف إلى شرائح البطاطس المسلوقة والكرفس والكوسة ٠

٦- سضاف الملح والفلفل الأسودالمطحون إلى الخل ويقلب جيدا ٠

٧- يقشر البصل ويبشر ، ثم يضاف إلى مخلوط الخل والملح والفلفل الأسود ، ويقلب جيدا ، ثم يضاف إلى شرائح البطاطس والكوسة المسلوقة وعيش الغراب المحمر ٠ تعتبر هذه الوجبة مغذية ومتكاملة ٠



١٥ - سلطة عيش الغراب المختلطة

المقادير :

- ١٥٠ جرام عيش غراب عادى ٠
- ٢٥٠ جرام عيش غراب محارى ٠
- ١٥٠ جرام مخلوط من الخس والجرجير والبقدونس - فلفل أحمر ٠
- ٦ ملعقة كبيرة زبدة أو مارجرين ٠
- ٤ قطع خبز إفرنجى متوسطة الحجم (توست)
- ٤ ملعقة كبيرة خل أحمر ٠
- ٥ ملعقة كبيرة زيت زيتون ٠
- ١ ملعقة كبيرة مسطردة حامية ٠
- ملح طعام - فلفل أسود مطحون ٠

الطريقة :

١- تغسل مكونات السلطة الخضراء (خس - جرجير - بقدونس - فلفل أحمر ٠) ، وتترك لتصفى المياة الزائدة ، ثم تقطع قطعا صغيرة ٠

٢- تقطع ثمار عيش الغراب المحارى إلى شرائح رقيقة ، بينما تقطع ثمار عيش الغراب العادى نصفين بالطول ، وتقطع الثمار الكبيرة إلى أربعة أقسام بالطول ٠



٣- توضع شرائح عيش الغراب فى طاسة متوسطة الحجم مع الزبد ، وترفع على نار هادئة وتقلب .

٤- تزال القطع السميكة من حواف قطع الخبز ، ثم يقطع إلى مكعبات صغيرة ، ويحمر فى قليل من الزبد .

٥- يخلط الخل الأحمر وزيت الزيتون والملح والفلفل الأسود فى طبق ، ثم يضاف إليها المسطردة الحريفة وتقلب جيدا للحصول على الصلصة الفرنسية الحريفة .

٦- تضاف مكونات السلطة الخضراء المقطعة إلى مخلوط الخل السابق وتقلب جيدا ، ثم توزع فى أطباق صغيرة .

٧- توضع شرائح ثمار عيش الغراب المحمرة فى مخلوط الخل والتوابل ، ثم ترفع وتجمل بها السلطة الخضراء ، ويضاف إليها مكعبات الخبز المحمر .



١٦ - سلطة الدجاج بعيش الغراب وفول الصويا

المقادير :

٣٠٠ جرام ثمار عيش غراب الشيتاكى أو المحارى ٠

٢ قطعة لحم دجاج خال من العظم (١٠٠ جرام) ٠

٢ ملعقة كبيرة زبدة أو مارجرين ٠

٢٥٠ جرام بادرات فول صويا ٠

قليل من الزنجبيل ٠

٢ فص ثوم متوسط الحجم (مهروسة)

٣ ملعقة كبيرة صلصة الصويا ٠

٣ ملعقة كبيرة خل أبيض ٠

٤ ملعقة كبيرة زيت فول الصويا ٠

ملح طعام - فلفل أسود ناعم - بقدونس ٠

الطريقة :

١- تحمر قطعتا لحم الدجاج فى الزبد لمدة حوالى ١٠ دقائق حتى النضج ، وتتبل بالملح والفلفل الأسود ، ثم تترك لتبرد ٠

٢- تغسل بادرات فول الصويا ، وتوضع فى مصفاة حتى تصفى الماء الزائد .

٣- تغسل ثمار عيش الغراب فى قليل من الماء ، ثم تترك لتجف على ورق مطبخ ماص للرطوبة ، ثم تقطع إلى شرائح رقيقة .

٤- توضع شرائح عيش الغراب مع قليل من الزبد وتحمر فى طاسة صغيرة على نار هادئة حتى يصبح لونها أصفر ذهبيا . ويمكن استعمال الزبد المتبقى من تحمير لحم الدجاج . يستمر التحمير حتى يتشرب الماء الزائد .

٥- يخلط الزنجبيل ببادرات فول الصويا وشرائح فطر عيش الغراب السابق تحميرها ، ثم تضاف فصوص الثوم المهروسة .

٦- يقطع لحم الدجاج عموديا على اتجاه الألياف إلى شرائح رقيقة ، وتوضع على شرائح عيش الغراب السابقة .

٧- تخلط صلصة الصويا مع الخل وزيت الصويا والملح والفلفل الأسود فى طبق مستقل وتقلب جيدا .

٨- تضاف الخلطة السابقة إلى شرائح عيش الغراب ولحم الدجاج وتقلب تقليبا خفيفا .

٩- توضع السلطة فى أطباق التقديم ، وتجمل بقطع البقدونس المفرى وتقدم باردة .



١٧ - السلطة الخضراء بعيش الغراب والجمبرى

المقادير :

١٠٠ جرام ثمار عيش غراب عادى .

١ خس كبيرة الحجم ٠

٢ ثمار كوسة صغيرة الحجم ٠

٥ ملعقة كبيرة زيت زيتون أو عباد الشمس ٠

١٠٠ جرام جمبرى مقشر متوسط الحجم (مسلوق) ٠

٢ ملاعق كبيرة خل أحمر ٠

١ حزمة جرجير ٠

١ حزمة فجل ٠

ملح طعام - فلفل أسود مطحون ٠

الطريقة :

١- ينظف الخس والجرجير والفجل ، وتقطع أوراقها وتغسل جيدا ، ثم توضع فى مصفاة للتخلص من الماء الزائد .

٢- تنظف ثمار الكوسة وتقطع حلقات رفيعة ، ثم تسلق فى قليل من الماء ٠



٣- تنظف ثمار عيش الغراب وتغسل بقليل من الماء ، ثم توضع على ورق مطبخ ماص للرطوبة حتى تجف · تقطع الثمار الكبيرة بالطول إلى قسمين وتترك الثمار الصغيرة سليمة ·

٤- توضع ثمار عيش الغراب فى طاسة مع قليل من الزيت ، وترفع على نار هادئة حتى تتحمر ويصبح لونها ذهبياً ثم تترك لتبرد ·

٥- يضاف الملح والفلفل الأسود والخل الأحمر إلى باقى زيت التحمير ، ويقلب الجميع جيدا للحصول على الصلصة الفرنسية ·

٦- يقشر الجمبرى ويوضع مع ثمار عيش الغراب المحمرة وحلقات الكوسة المسلوقة فوق أوراق الخس والفجل والجرجير فى طبق مسطح · ثم يضاف إليها المخلوط السابق من الزيت والخل والتوابل · تقدم كوجبة مستقلة مغذية أو توضع فى أطباق صغيرة ، وتقدم كسلطة فاخرة شهية ·



١٨ - سلطة عيش الغراب المحارى بلحم الضأن

المقادير :

٥٠٠ جرام ثمار عيش غراب محارى .

٢ ثمرة طماطم لحمية متوسطة الحجم .

١ خس متوسط الحجم .

٢٠٠ جرام لحم ضأن محمر فى قليل من الدهن .

٥ ملعقة كبيرة زيت عباد الشمس .

٢ ملعقة كبيرة خل .

ملح طعام - فلفل أسود .

الطريقة :

١- تقشر ثمار الطماطم وتقطع بالعرض إلى نصفين ، ثم يزال لب الثمار . وتقطع الثمار قطعا صغيرة .

٢- يغسل الخس وتقطع أوراقه ، ويوضع فى مصفاة ليصفى الماء الزائد .

٣- يقطع لحم الضأن إلى قطع صغيرة .

٤- تغسل ثمار عيش الغراب المحارى فى قليل من الماء ، ثم تترك لتجف على ورق المطبخ الماص للرطوبة ، ثم تقطع إلى شرائح رفيعة .



٥- توضع شرائح عيش الغراب فى طاسة متوسطة الحجم ، ويضاف إليها زيت عباد الشمس ، ثم ترفع الطاسة على نار هادئة حتى تتحمر شرائح عيش الغراب ويصبح لونها ذهبيا ٠

٦- يضاف الملح والفلفل الأسود إلى الخل فى طبق صغير ويخلط جيدا ، ثم يضاف إلى شرائح عيش الغراب المحمرة ٠

٧- تضاف قطع لحم الضأن المحمر إلى شرائح عيش الغراب وتقلب ٠

٨- توضع أوراق الخس على طبق مسطح ويضاف عليها شرائح عيش الغراب وقطع اللحم ، وتقدم مع خبز محمص أو شرائح التوست ٠



انظر : صور ملونة ٧ ، ٨ ص ٣٤١
صور ملونة ٩ ، ١٠ ص ٣٤٢



١٩ - سلطة عيش الغراب الشيتاكى بالبصل

المقادير :

٥٠٠ جرام ثمار عيش غراب شيتاكى (أو محارى) ٠

٢ ملعقة كبيرة زبدة أو مارجرين ٠

١ ملعقة صغيرة جنزبيل ٠

١ فص ثوم متوسط الحجم ٠

٤ بصل أحمر متوسط الحجم ٠

٢ ملعقة كبيرة صلصة الصويا ٠

٢ ملعقة كبيرة زيت سمسم ٠

عصير ليمون ٠

ملح طعام ـ فلفل أبيض مطحون ٠

الطريقة :

١- تغسل ثمار عيش الغراب وتترك لتجف على ورق مطبخ ماص للرطوبة ، ثم تقطع إلى شرائح رقيقة ٠

٢- توضع شرائح عيش الغراب فى طاسة متوسطة الحجم مع الزبد ، وترفع على نار هادئة مع التقليب حتى يصبح لونها ذهبياً ، ويضاف إليها الجنزبيل ٠



٣- يقشر فص الثوم ويهرس ، ويقشر البصل ويقطع إلى حلقات رفيعة ، ويوضع الثوم المهروس وحلقات البصل على شرائح عيش الغراب خلال التحمير .

٤- تخلط صلصة الصويا بعصير الليمون والملح والفلفل فى طبق مستقل .

٥- يوضع زيت السمسم فى طبق صغير ويقلب جيدا ، ثم يوضع فوق صلصة الصويا وعصير الليمون السابق مع التقليب .

٦- تضاف المحتويات السابقة على شرائح عيش الغراب المحمرة ، وتقدم السلطة فى أطباق صغيرة .



٢٠ - سلطة البسلة بعيش الغراب المحارى

المقادير :

٤٠٠ جرام ثمار عيش غراب محارى أو عادى ٠

١ ثمرة صغيرة فلفل أحمر رومى ٠

١ بصلة صغيرة ٠

٣ ملعقة كبيرة خل أبيض ٠

نصف ملعقة كبيرة فلفل أحمر مطحون (غير حريف) .

٦ ملاعق كبيرة زيت زيتون ٠

٢٥٠ جرام بسلة خضراء طازجة ٠

٣ ملاعق كبيرة زبدة أو مارجرين ٠

٢ فص ثوم متوسط الحجم (مفرى)

١ حزمة كرات أبو شوشة ٠

ملح طعام - فلفل أسود مطحون ٠

الطريقة :

١- يغسل الفلفل الرومى الأحمر ، وينزع بذرة ، ثم يقطع قطعا صغيرة ٠



٢- يقشر البصل ، ويفرم ناعما ، ويخلط بمكعبات الفلفل فى إناء الطهى .

٣- يغسل الكرات أبو شوشة ويقطع قطعا صغيرة ، ويضاف إلى ما سبق .

٤- يخلط الخل مع الملح ومسحوق الفلفل الأحمر خلطا جيدا ، ثم يضاف إليه زيت الزيتون ويقلب للحصول على الصلصة الفرنسية ، ثم يضاف الجميع إلى البصل ومكعبات الفلفل الرومى .

٥- تسلق البسلة فى قليل من الماء والملح ، ثم تصفى فى مصفاة معدنية .

٦- تغسل ثمار عيش الغراب المحارى وتترك لتجف على ورق مطبخ ماص للرطوبة ، ثم تقطع إلى شرائح رقيقة وتحمر فى الزبد حتى يصبح لونها ذهبيا .يضاف أثناء التحمير الثوم المفرى وقليل من الملح والفلفل .

٧- تضاف البسلة المسلوقة إلى شرائح عيش الغراب المحمرة ، ثم يضاف الجميع إلى مكعبات الفلفل الأحمر والبصل السابق تجهيزها .

٨- يمكن إضافة قطع اللانشون بالفلفل الأسود إلى السلطة قبل تقديمها مباشرة ، وتعتبر فى هذه الحالة وجبة عشاء كاملة ؛ حيث يقدم معها عيش محمص أو توست .



٢١ - سلطة عيش الغراب المحارى بالطماطم

المقادير :

٥٠٠ جرام ثمار عيش غراب محارى ٠

١٠٠ جرام زبد أو مارجرين ٠

٢ فص ثوم متوسط الحجم ٠

٣٠٠ جرام ثمار طماطم لحمية ٠

١ حزمة كرات أبو شوشة ٠

٣ ملاعق كبيرة خل أبيض ٠

٤ ملاعق كبيرة زيت زيتون ٠

ملح طعام - فلفل أسود مطحون ٠

الطريقة :

١- تغسل ثمار عيش الغراب المحارى فى قليل من الماء ، ثم تترك لتجف على ورق المطبخ الماص للرطوبة ٠

٢- تقطع ثمار عيش الغراب إلى شرائح رقيقة ، وتوضع مع الزبد فى طاسة متوسطة الحجم ، وترفع على نار هادئة ، وتقلب حتى تفقد الثمار رطوبتها ٠

٣- تقشر فصوص الثوم وتهرس ، ثم تضاف إلى شرائح عيش الغراب أثناء



التحمير ٠

٤- تغسل ثمار الطماطم وتقطع نصفين ، ثم يزال اللب الداخلى ، وتقطع إلى قطع صغيرة ٠

٥- يغسل الكرات أبو شوشة ويقطع قطعا صغيرة ٠

٦- يضاف الخل والملح والفلفل الأسود معا فى طبق صغير ويقلب الجميع جيدا ، ثم يضاف زيت الزيتون ويستمر التقليب للحصول على الصلصة الفرنسية ٠ ويمكن استعمال مضرب البيض فى التقليب ٠

٧- يضاف الكرات أبو شوشة المقطع إلى الصلصة السابقة ، ثم إلى شرائح ثمار عيش الغراب المحمرة وقطع الطماطم فى طبق مسطح ، وتقدم باردة ٠



٢٢ - سلطة الإسباجتى بعيش الغراب المحارى .

المقادير :

٢٥٠ جرام ثمار عيش غراب محارى .

٢٥٠ جرام مكرونة إسباجتى رفيعة .

١ ملعقة كبيرة زبدة أو مارجرين .

١ ثمرة طماطم متوسطة الحجم لحمية .

١ بصلة متوسطة الحجم .

٣ ملاعق كبيرة خل أبيض .

٦ ملاعق كبيرة زيت زيتون .

ملح طعام - فلفل أسود مطحون .

الطريقة :

١- تسلق المكرونة الإسباجتى فى ماء مغلى وتملح حتى تنضج ، ثم توضع فى مصفاة للتخلص من ماء السلق . تشطف بعد ذلك بماء بارد وتترك فى المصفاة للتخلص من الماء الزائد .

٢- تغسل ثمار عيش الغراب المحارى فى قليل من الماء ، ثم توضع على ورق مطبخ ماص للرطوبة حتى تجف . تقطع الثمار إلى شرائح رقيقة .



٣- توضع شرائح عيش الغراب فى طاسة متوسطة الحجم مع قليل من الزبد ، وترفع الطاسة على نار هادئة لمدة ٨ دقائق حتى تتحمر شرائح عيش الغراب ، ويتحول لونها إلى اللون الذهبى ، ثم تترك لتبرد ٠

٤- تغسل ثمرة الطماطم وتقشر وينزع اللب والبذور ، ثم تقطع قطعا صغيرة ٠

٥- يقشر البصل ويفرم فرما جيدا ٠

٦ – تضاف شرائح عيش الغراب المحمرة وقطع الطماطم والبصل المبشور إلى المكرونة المسلوقة فى إناء واحد وتقلب ٠

٧ – يخلط الخل والملح والفلفل الأسود معا فى طبق واحد ، ثم يضاف زيت الزيتون مع التقليب لعمل الصلصة الفرنسية ٠

٨ – يضاف المخلوط السابق إلى المكرونة الإسباجتى ، ويمكن إضافة بقدونس مفرى للتجميل ٠



٢٣ - سلطة عيش الغراب المحارى الدافئة بالبقدونس والثوم

المقادير :

٧٥٠ جرام ثمار عيش غراب محارى ٠

ثمرة طماطم لحمية متوسطة الحجم ٠

٣ فصوص ثوم متوسط الحجم (مهروسة) ٠

١ حزمة بقدونس ٠

٦ ملاعق كبيرة زيت زيتون ٠

٣ ملاعق كبيرة خل أبيض ٠

ملح - فلفل أسود مطحون ٠

الطريقة :

١- تغسل ثمرة الطماطم وتقشر ، وينزع اللب والبذر ، ثم تقطع إلى مكعبات صغيرة ٠

٢- يقشر فصوص الثوم ويهرس ٠

٣- يغسل البقدونس ويجفف ، ثم يقطع قطعا صغيرة ٠

٤- تغسل ثمار عيش الغراب المحارى بقليل من الماء ، ثم تترك لتجف على ورق مطبخ ماص للرطوبة ٠ تقطع ثمار عيش الغراب إلى شرائح رقيقة ٠



٥- توضع شرائح عيش الغراب فى طاسة متوسطة الحجم ، ويضاف إليها زيت الزيتون ، ثم ترفع الطاسة على نار هادئة حتى تتحمر شرائح عيش الغراب ويصبح لونها ذهبيا . يضاف إليها الملح والفلفل الأسود .

٦- يحمر الثوم المهروس فى قليل من الزيت ، ثم يضاف إليه الخل ، ويتبل بالملح والفلفل الأسود ، ثم يضاف إلى شرائح عيش الغراب المحمرة ، ويترك على النار لمدة خمس دقائق .

٧- بعد انتهاء الطهى توضع السلطة دافئة فى أطباق صغيرة ، ويوضع فوقها مكعبات الطماطم والبقدونس .



٢٤ - سلطة الزبادى بعيش الغراب

المقادير :

٥٠ جرام ثمار عيش غراب محارى ٠

٣ كوب زبادى طازج ٠

١ فص ثوم متوسط الحجم ٠

ملح طعام ٠

نصف ملعقة كبيرة زيت زيتون ٠

توابل حسب الرغبة ٠

نصف ملعقة كبيرة بقدونس ٠

الطريقة :

١- تغسل ثمار عيش الغراب المحارى بقليل من الماء ، ثم تترك لتجف على ورق المطبخ الماص للرطوبة .

٢- تقطع ثمار عيش الغراب إلى شرائح رقيقة ، ثم تضاف إلى الزبادى فى وعاء زجاجى له غطاء ، وتوضع فى الثلاجة لمدة حوالى ساعة ٠

٣- يقشر الثوم ويقطع حلقات عمودية رقيقة ، وتوضع حلقات الثوم على الزبادى وتقلب ، وتتبل بالملح والتوابل ٠



٤- توضع سلطة الزبادى فى أطباق صغيرة مسطحة ، ويجمل السطح بالبقدونس المفرى وقليل من زيت الزيتون ، ويقدم مع اللحم وعيش الغراب المشوى ٠



٢٥ - السلطة الخضراء بعيش الغراب

المقادير :

١٠٠ جرام ثمار عيش غراب محارى أو عادى .

٣ ثمار طماطم لحمية متماسكة .

جرجير - بقدونس - كزبرة خضراء .

خيار - جزر أصفر - ليمون - خل أبيض .

بصلة مفرية - ملح طعام - كمون - نعناع جاف .

الطريقة

١- تغسل مكونات السلطة الخضراء وتقطع وتوضع فى وعاء زجاجى كبير .

٢- تغسل ثمار عيش الغراب بقليل من الماء ، ثم تقطع إلى شرائح رقيقة ، وتوضع على مكونات السلطة السابقة .

٣- يضاف عصير الليمون والخل الأبيض والملح والتوابل ، وتقلب جيدا باحتراس

٤- تقدم السلطة فى طبق مسطح وتجمل بقطع من الجبن الأبيض والزيتون الخالى من النوى .

٥- يمكن اعتبار السلطة الخضراء وجبة عشاء متكاملة لمتبعى نظام خاص فى التغذية (رجيم) .



٦- يمكن تقطيع مكونات السلطة السابقة ووضعها فى طبق كبير كل على حدة كمادة فاتحة للشهية ، ويقدم معها طبق سلطة الزبادى بعيش الغراب .



٢٦ - سلطة بابا غنوج بعيش الغراب

المقادير :

٥٠٠ جرام باذنجان رومى .

١٠٠ جرام ثمار عيش غراب عادى أو محارى .

٢ بصلة كبيرة .

٢٥٠ جرام طحينة بيضاء .

٤ فصوص ثوم متوسطة الحجم .

٣ ملاعق كبيرة خل أبيض .

١ ملعقة كبيرة بقدونس .

٣ ملاعق كبيرة زيت سلطة .

ملح طعام - كمون .

الطريقة :

١- تغسل ثمار عيش الغراب وتترك لتجف على ورق المطبخ الماص للرطوبة .

٢- تغسل ثمار الباذنجان وتجفف ويقشر البصل ، ثم توضع ثمار عيش الغراب والباذنجان والبصل فى صينية ، وتوضع داخل فرن متوسط الحرارة حتى يتم شى الجميع .



٣- بعد أن تبرد الصينية يقشر الباذنجان والبصل ، ثم تهرس فى وعاء كبير الحجم مع ثمار عيش الغراب المشوية .

٤- تمزج الطحينة بالخل وتقلب جيدا ، ثم تخفف بقليل من الماء .

٥- تقشر فصوص الثوم وتهرس وتضاف إلى الطحينة .

٦- يضاف الباذنجان والبصل وثمار عيش الغراب المشوية المهروســـة إلى الطحينة ، وتقلب جيدا ، وتتبل بالملح والكمون .

٧- تغرف فى أطباق صغيرة مسطحة ، ويضاف إليها قليل من زيت السلطة وتجمل بالقدونس .



ثالثاً : أغذية نباتية مع عيش الغراب

٢٧- عيش الغراب المحشو على الطريقة الإيطالية

المقادير :

١٦ ثمرة طازجة من عيش الغراب العادى .

١ بصلة متوسطة الحجم .

١ ملعقة طعام كبيرة زبدة أو مارجرين .

١ حزمة بقدونس .

٢٥٠ جرام جبنة رومى أو جودة مبشورة .

٢ صفار بيض .

ملح - فلفل أسود مطحون .

الطريقة :

١- تغسل ثمار عيش الغراب بقليل من الماء ، ثم تترك على ورق مطبخ ماص للرطوبة حتى تجف .

٢- تنزع السيقان من قبعات عيش الغراب ، ثم تفرغ القبعات من الداخل باستعمال



ملعقة صغيرة .

٣- تفرم السيقان والأجزاء الناتجة من تفريغ القبعات مع بعضها .

٤- تقشر البصلة وتفرم ناعمة ، وتوضع مع قليل من الزبد فى طاسة متوسطة الحجم وترفع على نار هادئة ، ويضاف إليها مفروم السيقان السابق تجهيزه ، ويقلب على النار حتى يتبخر الماء ويتماسك المخلوط .

٥- يغسل البقدونس ويترك ليجف فى مصفاة ، ثم يفرم ويقلب مع المخلوط السابق ويترك ليبرد .

٦- يضاف الجبن المبشور وصفار البيض إلى مفروم السيقان المحمر بالبصل ويقلب ، ثم تحشى به قبعات عيش الغراب .

٧- ترص قبعات عيش الغراب المحشوة فى صاج أو صينية ، وتوضع فى فرن درجة حرارته ١٨٠ درجة مئوية لمدة ٢٠ دقيقة .

٨- تجمل القبعات بالبقدونس المفرى ويقدم الطعام ساخناً أو بارداً (تقدم هذه الوجبة كطبق فاتح للشهية أو بين الوجبات) .



٣٨- عيش الغراب المحارى المتبل بالأعشاب

المقادير :

٣٠٠ جرام ثمار عيش غراب محارى .

٢ كرات أبو شوشة .

٤ فصوص ثوم كبيرة .

فرع زعتر أخضر .

٢ ملعقة صغيرة فلفل أخضر .

١/٢ فنجان خل أبيض .

١/٢ فنجان زيت زيتون .

الطريقة :

١- تنظف ثمار عيش الغراب ، وتغسل ، وتترك لتجف على ورق مطبخ ماص للرطوبة .

٢- ينظف الكرات أبو شوشة ، ويقطع إلى قطع صغيرة .

٣- يقشر الثوم ، ويقطع إلى نصفين بالطول .

٤- يخلط ثمار عيش الغراب المحارى فى وعاء زجاجى بالكرات المقطع وفصوص الثوم والزعتر .



٥- يسخن الزيت المضاف إليه الخل الأبيض ، ويوضع عليه قليل من الملح . يصب المخلوط السابق ساخناً فوق ثمار عيش الغراب ؛ حتى تغطى به ويغلق الوعاء الزجاجى .

ويمكن استعمال ثمار عيش غراب عادى بدلا من المحارى أو مخلوط منهما وأيضاً الشيتاكى ، ولكن تقلل نسبة الخل فى حالة عيش الغراب الشيتاكى .



٢٩- عيش الغراب المحارى المحمر بسلطة الأعشاب

المقادير :

٦٠٠ جرام ثمار عيش غراب محارى صغيرة (أو كبيرة)

ملح + فلفل أسود .

٣ ملاعق كبيرة دقيق + ١٥٠ جرام دقيق .

٣ صفار بيض .

١ كوب لبن .

١ بياض بيضة .

١ جوزة الطيب مطحون .

٧٥٠ جرام زبدة للتحمير .

حزمة بقدونس - شبت - كزبرة خضراء .

٢ علبة زبادى .

عصير ليمونة صغيرة .

الطريقة :

١- تنظف ثمار عيش الغراب المحارى وتغسل بسرعة ، وتترك لتجف على ورق مطبخ ماص للرطوبة ، وتستبعد السيقان الصلبة .



٢- تقلب الثمار فى ٣ ملاعق دقيق .

٣- يوضع صفار البيض واللبن فى ١٥٠ جرام دقيق ، وتعمل عجينة خفيفة القوام .

٤- يضرب بياض البيض ، ويوضع عليه ملح وفلفل أسود وجوزة الطيب .

٥- يهرس فص الثوم ، ويضاف إلى ما سبق .

٦- تسيح الزبد فى وعاء كبير ، يوضع عيش الغراب المحارى فى العجينة ، ثم يحمر فى الزبد الساخن حتى يصير لونه أصفر ذهبيا . توضع الثمار التى تم تحميرها على ورق مطبخ ماص للزيت .

٧- يغسل البقدونس والشبت والكزبرة الخضراء ، وتقطع قطعا صغيرة .

٨- يقلب الزبادى مع عصير الليمون ، ويضاف إليه مخلوط بياض البيض والملح والفلفل وجوزة الطيب ، ثم الخضرة السابقة ، ويقلب الجميع .

٩- تقدم سلطة الزبادى بالأعشاب مع ثمار عيش الغراب المحمرة .



٣٠- عيش الغراب المحارى مع السلطة الخضراء

المقادير :

٣٠٠ جرام ثمار عيش غراب محارى .

٢ كرات أبو شوشة .

٢ ملعقة كبيرة زبدة .

ملح + فلفل أبيض .

٣ ملاعق كبيرة جيلاتين أبيض .

١ كوب كريمة لبانى .

١٠٠ جرام مخلوط بقدونس وشبت وكزبرة خضراء .

٢ ملعقة خل أحمر .

٣ ملاعق كبيرة زيت عباد الشمس .

٢ ملعقة كبيرة سمسم .

الطريقة :

١- تنظف ثمار عيش الغراب المحارى ، وتغسل ، ثم تترك لتجف على ورق مطبخ ماص للرطوبة .



٢- ينظف الكرات ، ثم يقطع قطعاً صغيرة ، وتوضع الزبدة فى طاسة ، وتسخن ، ويشوح الكرات ، ثم توضع ثمار عيش الغراب ، وتحمر على نار هادئة حتى يتبخر معظم السائل . ويوضع الملح والفلفل .

٣- توضع ملاعق الجيلاتين فى كوب من الماء البارد لمدة ٥ دقائق حتى تلين .

٤- تخفق الكريمة ، ثم يوضع الجيلاتين فى ماء ساخن حتى يذوب ويخلط بثمار عيش الغراب المحمرة ، ثم توضع عليها الكريمة اللبانى وتوضع فى الثلاجة .

٥- تغسل خضروات السلطة ، وتترك لتجف على ورق ماص للرطوبة ، ثم تقطع .

٦- تعمل صلصة من الخل الأحمر والملح والفلفل الأســـود والزيت ، وتقـــلب جيداً (الصلصة الفرنسية) .

٧- يحمر السمسم فى طاسة جافة حتى يصير لونه أصفر ذهبياً ، ثم يوضع فى الصلصة السابقة ، وتضاف إليها السلطة الخضراء ، وتقسم على أربعة أطباق . يوضع بجانبها مخلوط عيش الغراب بالكريمة السابق وضعه فى الثلاجة .

٣١ - عيش الغراب المحارى المحمر بالبقدونس والكرفس

المقادير :

٧٥٠ جرام ثمار عيش غراب محارى .

٦ ملاعق كبيرة زيت زيتون .

٢ ملعقة كبيرة خل أحمر .

ملح ، فلفل أسود .

٤-٦ فصوص ثوم كبيرة .

١ حزمة كرفس وبقدونس .

شرائح خبز توست .

الطريقة :

١- تنظف ثمار عيش الغراب المحارى ، وتغسل ، وتترك لتجف على ورق مطبخ ماص للرطوبة .

٢- تقطع ثمار عيش الغراب إلى شرائح رقيقة .

٣- يوضع نصف الزيت فى طاسة ، وتسخن ويحمر فيها ثمار عيش الغراب . ويراعى إضافة باقى الزيت تدريجياً خلال التحمير ؛ حتى لا يتشرب عيش الغراب الزيت .

٤- تقشر فصوص الثوم ، وتقطع إلى شرائح رقيقة بالعرض ، وتضاف إلى ثمار



عيش الغراب خلال التحمير ، ويستمر التحمير حتى يصبح لون الثمار أصفر ذهبياً ، ويضاف الملح والفلفل الأسود ، ويغرف عيش الغراب المحمر فى طبق مسطح .

٥- يغسل الكرفس والبقدونس ويجفف ، ثم تؤخذ أوراقه فقط .

٦- يضاف الخل الأحمر إلى ما تبقى من الزيت فى طاسة التحمير ويقلب ، ثم يضاف إلى ثمار عيش الغراب فى طبق الغرف ، ويجمل بأوراق البقدونس والكرفس .

٧- توضع شرائح عيش الغراب المحارى المحمرة على شرائح الخبز التوست المحمر ، وتقدم ساخنة فى وجبة العشاء أو خلال السهرات .

ويمكن تقديم الوجبة كطبق فاتح للشهية أو مع الغذاء كطبق رئيسى .

كما ينصح بتقديمه مع لحم مشوى .



٣٢- عيش الغراب المحارى المحمر بالثوم

المقادير :

٧٥٠ جرام ثمار عيش غراب محارى .

٤ ملاعق كبيرة زيت زيتون .

ملح – فلفل أسود .

٤-٦ فصوص ثوم .

١ حزمة كزبرة خضراء .

الطريقة :

١- تزال السيقان السميكة الصلبة من ثمار عيش الغراب المحارى ، ثم تغسل الثمار ، وتترك لتجف . تترك الثمار الصغيرة ، وتقطع الثمار الكبيرة إلى قسمين أو أربعة أقسام حسب حجمها .

٢- يوضع نصف الزيت في طاسة ساخنة ، ثم يضاف عيش الغراب المحارى ويحمر ، ثم يضاف باقى الزيت بعد ذلك حتى لا يمتص عيش الغراب الزيت .

٣- يقشر الثوم ويقطع بالعرض إلى شرائح رقيقة ، ويضاف إلى ثمار فطر عيش الغراب المحارى فى الطاسة ، ويستمر التحمير حتى يصل إلى اللون البنى الذهبى .

٤- يوضع ملح وفلفل أسود فوق ثمار عيش الغراب .



٥- تغسل الكزبرة الخضراء ، وتؤخذ الأوراق ، وتقطع قطعاً صغيرة ، وتضاف إلى عيش الغراب المحمر عند التقديم .



٢٣- مخلل عيش الغراب بالبصل

المقادير :

٢٥٠ جرام ثمار عيش غراب عادى صغيرة الحجم .

١/٣ كوب خل أحمر .

١/٣ كوب زيت سلطة .

١ بصلة صغيرة مقطعة شرائح رقيقة (حلقات) .

١ ملعقة كبيرة ملح ناعم .

١ ملعقة كبيرة بقدونس .

١ ملعقة كبيرة مسطردة حريفة .

قليل من السكر .

الطريقة :

١- يخلط الخل وزيت السلطة فى وعاء متوسط الحجم ، ويرفع الخليط على نار هادئة ليغلى لمدة ٥ دقائق ، ويضاف خلال ذلك الملح والبقدونس المجفف والمسطردة والسكر . ثم يترك الخليط ليبرد .

٢- يوضع المخلوط السابق فى وعاء زجاجى له غطاء محكم (برطمان) .



٣- تغسل ثمار عيش الغراب بقليل من الماء ، ثم توضع فى الوعاء الزجاجى السابق فى طبقات متبادلة مع شرائح البصل الرقيقة .

٤- يحفظ الوعاء الزجاجى فى مكان بارد لفترة كافية ، وتقدم ثمار عيش الغراب المخللة كفاتح للشهية .



٣٤- عيش الغراب المحارى بالفلفل الأحمر والفول الأخضر

المقادير :

١٠٠ جرام فول أخضر (حراتى) صغير الحجم .

نصف كوب زبدة أو مارجرين .

١ كوب بصل أخضر أو كرات أبو شوشة مقطع قطعاً صغيرة .

٢ ملعقة كبيرة عصير ليمون .

٣٠٠ جرام ثمار عيش غراب محارى .

نصف كوب كريمة ثقيلة أو لبن رايب .

١ ملعقة كبيرة دقيق إبيض .

ملح طعام - فلفل أسود مطحون - فلفل أحمر غير حريف .

الطريقة :

١- تسلق قرون الفول الأخضر فى قليل من الماء ، ثم تصفى مياه السلق .

٢- توضع الزبد فى طاسة متوسطة الحجم وترفع على نار هادئة . تضاف قطع البصل الأخضر (الكرات أبو شوشة) وتطهى نصف طهى .

٣- تغسل ثمار عيش الغراب المحارى فى قليل من الماء ، ثم تجفف باستعمال ورق



المطبخ الماص للرطـوبة . تقطع الثـمـار إلى شـرائح رقـيـقـة ، وتضـاف إلى قطع البـصل المحمرة ، و يستمر التقليب على نار هـادئة حتى ينضج عيش الغراب .

٤- يضـاف الفلفل الأحمر والملح والفلفل الأسـود والكريمة ، ويترك المخلوط على نار هـادئة لمدة دقيقتين .

٥- يضـاف الفـول الأخـضـر المسلوق ، ويقلب مـع المخلوط السـابق ، ويقـدم الطعـام ساخناً .



٣٥- يخنى الباذنجان بعيش الغراب

المقادير :

٥٠٠ جرام باذنجان أسود كبير .

١ بصلة متوسطة الحجم .

٢ فص ثوم متوسط الحجم .

نصف ملعقة كبيرة زيت زيتون .

نصف ثمرة فلفل رومى .

نصف ملعقة صغيرة كمون مطحون .

٣٠٠ جرام ثمار عيش غراب عادى صغيرة .

١ ملعقة كبيرة خل أحمر .

١ ملعقة صغيرة أوراق زعتر .

٢ ملعقة كبيرة بقدونس مفروم .

ملح طعام .

الطريقة :

١- يغسل الباذنجان ويقطع إلى مكعبات صغيرة ، ويرش بالملح ، ويترك حوالى نصف



ساعة . بعد ذلك يغسل بالماء ويجفف فوق ورق مطبخ ماص للرطوبة .

٢- يقشر البصل ويقطع إلى حلقات رفيعة ، ويقشر الثوم ويهرس ، وتقطع ثمرة الفلفل الرومى إلى شرائح رقيقة ، ويوضع الجميع فى طاسة متوسطة الحجم مع قليل من الزيت ، وترفع على نار هادئة ، وتقلب ، مع إضافة الملح والكمون .

٣- تضاف مكعبات الباذنجان فى الطاسة السابقة وتقلب .

٤- تغسل ثمار عيش الغراب وتجفف على ورق المطبخ الماص للرطوبة ، ثم تقطع إلى شرائح رقيقة ، وتضاف إلى الطاسة السابقة وتقلب .

٥- يضاف الخل والزعتر وقليل من الماء إلى المخلوط السابق ، وتقلب على نار هادئة لمدة حوالى ١٠ دقائق .

٦- يرفع غطاء الإناء ويقلب المخلوط ويترك ١٠ دقائق أخرى ، حتى يتشرب الماء الزائد .

٧- يرش البقدونس المفرى ، ويقدم الطعام ساخناً .

انظر : صور ملونة ١١ ، ١٢ ص ٣٤٣
صور ملونة ١٣ ، ١٤ ، ١٥ ص ٣٤٤



٣٦- بانية عيش الغراب المحارى

المقادير :

٤٠٠ جرام ثمار عيش غراب محارى .

٣ بيضات .

٢٠٠ جرام دقيق .

٢٠٠ جرام بقسماط مطحون ناعم .

ملح - فلفل أسود - بقدونس مفرى - مايونيز

أرز مسلوق (حسب الحاجة) .

الطريقة :

١- تغسل ثمار عيش الغراب المحارى بقليل من الماء ، ثم تجفف على ورق ماص للرطوبة .

٢- تنزع السيقان السميكة ، ثم يرش الملح والفلفل الأسود على الثمار .

٣- يضرب البيض ، ويوضع عليه الدقيق ويقلب جيداً ، ثم توضع ثمار عيش الغراب اولاً فى مخلوط البيض والدقيق ، ثم (البقسماط) الناعم .

٤- توضع الزبد أو المارجرين فى طاسة ، وترفع على النار حتى تسخن ، ويقلى فيها ثمار عيش الغراب المتبلة الموضوعة فى البيض والبقسماط ، وتقلب على الوجهين حتى



تنضج ويحمر لونها .

٥- تقلل شدة النار وتترك ثمار الغراب (لمدة دقيقة - دقيقتين) حتى تنضج من الداخل .

٦- تقدم ثمار عيش الغراب المحمرة مع سلطة الطحينة بعيش الغراب .



٣٧- عيش الغراب المشوى

المقادير :

٦٠٠ جرام ثمار عيش غراب محارى متوسطة الحجم .

٢ ملعقة كبيرة زيت عباد الشمس .

٤ فصوص ثوم متوسطة الحجم (مهروس) .

٢ بصلة متوسطة الحجم (مفرى ناعماً) .

ملح - فلفل أسود - بقدونس مفرى .

١ ملعقة كبيرة عصير ليمون .

١ ملعقة كبيرة زبدة .

الطريقة :

١- تغسل ثمار عيش الغراب فى قليل من الماء ، وتوضع على ورقة مطبخ ماص للرطوبة ، وتترك حتى تجف .

٢- تتبل الثمار فى عصير الليمون والبصل المفرى والثوم المهروس والملح والفلفل الأسود ، وتقلب باحتراس فى وعاء ، ثم تترك ساعتين فى الثلاجة .

٣- تضاف قطرات من زيت عباد الشمس على الثمار خلال الشى ، ويستمر الشى لمدة حوالى ١٠ دقائق حتى نضج الثمار .



٤- ترفع الثمار بعد شيها ، وترش بالملح والفلفل ، ثم يوضع عليها قليل من الزبد والبقدونس المفرى والثوم المبشور ، وتقدم ساخنة .

٥- يمكن استعمال نفس الطريقة السابقة فى شى ثمار عيش الغراب العادى بغرس القبعات المتبلة فى أسياخ الشى ، ثم توضع على نار هادئة حتى يتم شيها ، وتقدم ساخنة .



٣٨- البطاطس المحشوة بعيش الغراب

المقادير :

١ كيلو جرام بطاطس متوسطة الحجم .

٣٠٠ جرام ثمار عيش غراب عادى أو محارى .

٢ كوب كريمة لبانى أو لبن رايب .

بقدونس مفرى .

ملح طعام - فلفل أسود .

الطريقة :

١- تقشر البطاطس ، ثم تحمر فى قليل من الزيت .

٢- تقور البطاطس وترص فى صينية فرن .

٣- تغسل ثمار عيش الغراب بقليل من الماء ، ثم تترك لتجف على ورق مطبخ ماص للرطوبة .

٤- يقشر البصل وتقطع قطعاً صغيرة أو تبشر ، ثم توضع فى طاسة متوسطة الحجم مع قليل من الزبد ، وترفع على نار هادئة مع التقليب .

٥- تقطع ثمار عيش الغراب إلى شرائح رقيقة ، ثم توضع مع البصلة أثناء



تحميرها ، وتقلب على النار حتى يتشرب الماء .

٦- يضاف الملح والفلفل الأسود والبقدونس المفرى والكريمة إلى شرائح عيش الغراب والبصل وتقلب على نار هادئة حتى النضج .

٧- تحشى البطاطس بالمخلوط السابق وتدخل الفرن الساخن حتى النضج ؛ بحيث تصبح البطاطس حمراء وردية .

٨- ترص البطاطس المحشوة فى سرفيس ، وترص حولها (ترنشات) الليمون ، ويجمل السطح بأوراق البقدونس المفرى .



٣٩- الطماطم المشوية المحشوة بعيش الغراب

المقادير :

٦ ثمرة طماطم لحمية متوسطة الحجم .

٢٥٠ جرام ثمار عيش غراب عادى أو محارى .

٢ ملعقة كبيرة زيت عباد الشمس .

٢ ملعقة كبيرة مستردة مجهزة بالبصل المفرى .

ملح – فلفل أسود ناعم .

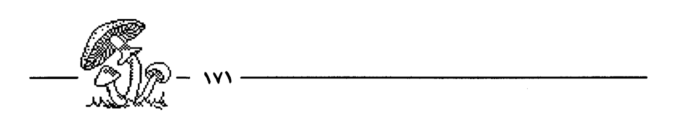
الطريقة :

١– تغسل ثمار الطماطم وتجفف ، ثم تفرغ من اللب والبذور .

٢– تغسل ثمار عيش الغراب وتجفف باستعمال ورق المطبخ الماص للرطوبة ، ثم تقطع الثمار إلى شرائح رقيقة .

٣– تخلط شرائح عيش الغراب بالمستردة والزيت والتوابل ، ثم تحشى بها ثمار الطماطم .

٤– تشوى ثمار الطماطم المحشوة على شواية ذات نار هادئة وتقدم ساخنة .



٤٠ - الفول المدمس بتقلية عيش الغراب

المقادير :

٦ ملاعق كبيرة فول مدمس .

١٠٠ جرام ثمار عيش غراب محارى .

٢ فص ثوم متوسط الحجم .

١ ملعقة كبيرة زبدة أو مارجرين .

ملح ، وتوابل حسب الرغبة .

بقدونس مفرى .

الطريقة :

١- تغسل ثمار عيش الغراب المحارى بقليل من الماء ، ثم توضع على ورق مطبخ ماص للرطوبة حتى تجف .

٢- تقطع ثمار عيش الغراب إلى شرائح رقيقة ، ثم توضع فى طاسة متوسطة الحجم مع الزبد أو المارجرين ، وترفع على نار هادئة وتقلب .

٣- تقشر فصوص الثوم ، ثم تقطع حلقات عمودية ، وتوضع مع شرائح عيش الغراب أثناء التحمير ، ثم يضاف الملح والتوابل .

٤- يوضع الفول الساخن فى طبق ، ويمكن تقشير الفول من القصر ، ويهرس



(حسب الرغبة) .

٥- يصب عيش الغراب المحمر مع الثوم فوق الفول ، ويجمل السطح بالبقدونس المفرى ، ويقدم ساخناً .



٤١ - عيش الغراب بصلصة الطماطم

المقادير :

٥٠٠ جرام ثمار عيش غراب عادى .

٢ ملعقة كبيرة صلصة طماطم .

١ ملعقة كبيرة سكر .

١ ملعقة كبيرة زيت فول الصويا .

١ ملعقة كبيرة نشا ذرة .

٢ فنجان حساء اللحم .

٣ ملاعق كبيرة زيت عباد الشمس وقليل من زيت السمسم .

ملح طعام - فلفل أسود ناعم .

الطريقة :

١- تغسل ثمار عيش الغراب العادى بقليل من الماء ، ثم توضع على ورق المطبخ الماص للرطوبة ، وتترك لتجف .

٢- تقطع ثمار عيش الغراب إلى شرائح رقيقة بالطول ، ثم توضع فى طاسة متوسطة الحجم مع قليل من زيت فول الصويا ، وترفع على نار هادئة مع التقليب حتى تتحمر .



٣- يضـاف نشـا الذرة وصلصـة الطمـاطم ، والتـوابل إلى حـسـاء اللحم ، ويرفع الحساء على نار هادئة ، ويقلب حتى يصير قوام الحساء سميكاً .

٤- يضـاف الحسـاء السميك على عيش الغراب بعد تحميـره ، ويوضع فـوقه زيت السمسم ، ويقدم الطعام ساخناً .



٤٣- الباذنجان المحشو بالأرز وعيش الغراب

المقادير :

٣٠٠ جرام ثمار غراب محارى .

٢ ثمرة متوسطة الحجم باذنجان أسود (حوالى ٧٥٠ جرام) .

ملح .

بصلة متوسطة الحجم .

٢ ملعقة كبيرة زيت زيتون .

٢ فص ثوم متوسط الحجم (مهروس) .

٢٠٠ جرام أرز طويل الحبة .

٢ ملعقة كبيرة صنوبر .

نصف ملعقة كبيرة كريمة لبانى .

٨٠ جرام جبنة جودة مبشورة .

فلفل أسود .

١ ملعقة كبيرة زعتر .

١ كوب حساء لحم .



الطريقة :

١ – تغسل ثمار الباذنجان وتقطع أعناقها ، ثم تقسم بالطول إلى قسمين ، وتفرغ من الداخل ثم تملح .

٢ – يقشر البصل ، ويقطع قطعا صغيرة ، ويوضع فى طاسة متوسطة الحجم مع قليل من زيت الزيتون والثوم المهروس ولحم الباذنجان الذى تم تفريغه من الثمار ، ويرفع على نار هادئة ويقلب حتى يحمر .

٣ – تغسل ثمار عيش الغراب المحارى بقليل من الماء ، ثم توضع على ورق المطبخ الماص للرطوبة لتجف . وتقطع الثمار إلى شرائح رقيقة ، ثم توضع مع البصل المحمر ، وتقلب على نار هادئة ، حتى يتشرب الماء الزائد .

٤ – يوضع الأرز والصنوبر فى وعاء متوسط الحجم ، ثم تضاف الكريمة والجبنة ، ويخلط الجميع جيداً ، ثم يضاف الملح والفلفل الأسود والزعتر .

٥ – يملاء فراغ الباذنجان بالأرز وبعيش الغراب المحمر بالبصل والثوم ، ثم يسقى بحساء اللحم ، ويوضع فى فرن ساخن (٢٠٠ درجة مئوية) لمدة ٤٠ دقيقة ، مع تغطية الثمار بورق الألومنيوم ، ويقدم الطعام ساخناً .



انظر : صور ملونة ١٦ ، ١٧ ص ٣٤٥
صور ١٨ ، ١٩ ، ٢٠ ص ٣٤٦

٤٣- بطاطس بالخضروات وعيش الغراب

المقادير :

٥٠٠ جرام عيش غراب عادى .

٢ بصلة كبيرة الحجم .

٢ ملعقة كبيرة زبدة .

٨٠٠ جرام بطاطس .

٣ كوب حساء خضروات .

٢٥٠ جرام جزر .

٢٥٠ جرام فاصوليا خضراء .

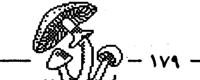
زعتر - ملح طعام - ورقة لورا - فلفل أسود مطحون - جوزة الطيب مطحون .

كرفس - ١ كوب كريمة لبانى أو لبن رايب .

عصير ليمونة .

الطريقة :

١ - يقشر البصل ويقطع رفيعاً ويوضع فى إناء كبير مع الزبد ، ويرفع على نار هادئة ، ويقلب حتى يحمر .



٢ – تغسل ثمار عيش الغراب بقليل من الماء ، ثم تجفف على ورق مطبخ ماص للرطوبة .

٣ – تقطع الثمار الكبيرة إلى ٤ أقسام بالطول والمتوسطة إلى قسمين ، بينما تترك الثمار الصغيرة دون تقطيع ، ثم توضع فى الإناء مع البصل المحمر .

٤ – تقشر البطاطس وتغسل ، ثم تقطع إلى مكعبات صغيرة (١ سم) ، وتضاف إلى حساء الخضروات .

٥ – يقشر الجزر ويقطع إلى مكعبات مثل البطاطس ، ثم تضاف إلى حساء الخضروات بالبطاطس السابق .

٦ – تنظف قرون الفاصوليا ، وتقطع حسب الرغبة ، وتضاف إلى حساء الخضروات .

٧ – يغسل الكرفس ، ويقطع حلقات رفيعة ، وتخلط بالخضروات السابقة .

٨ – يضاف ورق اللورا وبقية التوابل إلى الحساء ، ويترك على نار هادئة لمدة حوالى ٢٠ دقيقة .

٩ – فى النهاية تضاف الكريمة وعصير الليمون إلى الحساء ويقلب ، ويقدم الطعام ساخنا .



٤٤- عيش الغراب بمكعبات البطاطس على الطريقة الهندية

المقادير :

٢٥٠ جرام عيش غراب عادى .

٤٠٠ جرام عيش غراب محارى .

٢٥٠ جرام بطاطس .

بصلة كبيرة .

٣ ملاعق كبيرة زيت عباد الشمس .

١ ملعقة كبيرة بودرة كارى .

ربع لتر بوريه خضروات (مسلوقة ومصفاة) .

١ حزمة بقدونس .

ملح طعام – فلفل أسود مطحون .

الطريقة :

١ – تقشر البطاطس وتغسل ، ثم تقطع إلى مكعبات صغيرة (حوالى ١ سم) ، وتسلق لمدة ٨ – ١٠ دقائق فى قليل من الماء المملح ، ثم تصفى فى مصفاة .

٢ – تقشر البصلة وتقطع قطعا صغيرة ، وترفع فى طاسة متوسطة الحجم مع زيت عباد الشمس ، وترفع على نار هادئة مع التقليب حتى تحمر .



٣ – تغسل ثمار عيش الغراب العادى والمحارى بقليل من الماء ، وتترك على ورق المطبخ الماص للرطوبة حتى تجف ، ثم تقطع ثمار عيش الغراب العادى الكبيرة إلى نصفين بالطول أو إلى أربعة أقسام حسب حجمها ، بينما تقطع ثمار عيش الغراب المحارى إلي شرائح سميكة .

٤ – توضع ثمار عيش الغراب مع البصل المحمر وتقلب على نار هادئة . ثم توضع مكعبات البطاطس المسلوقة ويضاف الملح والفلفل الأسود وبودرة الكارى وحساء الخضار ، ويقلب الجميع باحتراس على نار هادئة . يرش البقدونس المفرى على الطعام بعد نضجه ويقدم ساخناً .

٤٥- الفاصوليا البيضاء بعيش الغراب المحارى

المقادير :

٦٠٠ جرام ثمار عيش غراب محارى .

١ بصلة كبيرة .

١ ملعقة كبيرة زيت زيتون .

٣ فصوص ثوم متوسطة الحجم .

٤٠٠ جرام لحم مفروم .

١ كوب عصير طماطم .

٢ علبة فاصوليا بيضاء محفوظة أو نصف كيلو فاصوليا مسلوقة .

ملح – فلفل أسود مطحون – فلفل أحمر .

الطريقة :

١ – تقشر البصلة وتقطع رفيعاً ، وتوضع فى وعاء كبير مع زيت الزيتون ، وترفع على النار وتقلب حتى تحمر .

٢ – تقشر فصوص الثوم وتقطع إلى شرائح رقيقة بالعرض ، وتضاف إلى البصل خلال التحمير .

٣ – تغسل ثمار عيش الغراب المحارى ، وتترك لتجف على ورق المطبخ الماص



للرطوبة ، ثم تقطع إلى شرائح رقيقة .

٤ – تضاف شرائح عيش الغراب إلى البصل والثوم المحمر ، وتقلب على نار هادئة لمدة حوالى ٥ دقائق .

٥ – يطهى اللحم المفروم فى قليل من زيت الزيتون على نار هادئة ويضاف إليه عصير الطماطم .

٦ – تصفى الفاصوليا البيضاء فى مصفاة للتخلص من مياه السلق ، وتضاف إلى اللحم المفروم بصلصة الطماطم ، وتترك على نار هادئة .

٧ – يضاف عيش الغراب المحمر إلى الفاصوليا ويضاف إليهما الملح والفلفل الأسود والفلفل الأحمر ويترك على نار هادئة لمدة حوالى ربع ساعة .

٨ – يمكن إضافة بعض البصل الطازج المقطع قبل نضج الطعام ؛ حيث يعطى طعماً لذيذاً ورائحة جميلة ويقدم الطعام ساخناً .



٤٦- عيش الغراب بالخضار المشكل

المقادير :

٢٥٠ جرام ثمار عيش غراب عادى أو محارى .

بعض أورق الكرنب الأخضر الطازج .

٢٥٠ جرام فول نابت .

١٠٠ جرام حبوب ذرة منقوعة .

٢٥٠ جرام قرون فاصوليا خضراء صغيرة .

فلفل أحمر .

١٠٠ جرام جزر أصفر .

٢ ملعقة كبيرة زبدة أو مارجرين .

ملح طعام - فلفل أسود ناعم - جوز الطيب مطحون .

الطريقة :

١ - تغسل ثمار عيش الغراب بقليل من الماء ، ثم توضع على ورق المطبخ الماص للرطوبة حتى تجف ، تقطع الثمار إلى شرائح رقيقة .

٢ - تقطع أوراق الكرنب وقرون الفاصوليا الخضراء والجزر ، وتخلط مع بذور الفول النابت وحبوب الذرة المنقوعة ، وتوضع فى وعاء مع قليل من الماء ، ويرفع على نار متوسطة



حتى قرب النضج .

٣ – تصفى الخضر المسلوقة السابقة وتترك لتصفى مياه السلق .

٤ – توضع الخضر المسلوقة فى طاسة متوسطة الحجم مع الزبد ، وترفع على نار هادئة وتقلب ، ثم تضاف شرائح عيش الغراب وتقلب حتى يتم تحمير الخضر وعيش الغراب .

٥ – تضاف صلصة فول الصويا والفلفل الأحمر وباقى التوابل (ملح – فلفل) إلى المخلوط السابق مع التقليب باحتراس .

٦ – يمكن إضافة حساء الدجاج المحتوية على قطع من لحم الدجاج الناضج والمضاف إليها بعض الدقيق إلى الخضروات السابق تجهيزها ، وتوضع على نار هادئة لعدة دقائق وتقدم ساخنة .



٤٧- عيش الغراب مع خضراوات مختارة

المقادير :

٢٥٠ جرام ثمار عيش غراب محارى (ثمار صغيرة الحجم) .

١ كيلو خضروات مشكلة حسب الاختيار .

٣ ثمار طماطم .

٤ فنجان حساء لحم أو دجاج .

١ ملعقة كبيرة نشا ذرة .

١ ملعقة كبيرة زيت سمسم .

الطريقة :

١ - يسخن الحساء على النار ، ويضاف إليه زيت السمسم ، وتوضع الخضروات فى الحساء حتى تسلق .

٢ - تغسل ثمار عيش الغراب فى قليل من الماء وتترك لتجف على ورق المطبخ الماص للرطوبة .

٣ - يسلق عيش الغراب مع ثمار الطماطم فى وعاء آخر منفصل يحتوى على جزء من الحساء ؛ وذلك لاختلاف الوقت اللازم لطهو عيش الغراب عن الوقت اللازم لطهو الخضراوات الأخرى .



٤ – يذاب نشا الذرة فى قليل من الماء ، ثم يضاف إلى الخضار المسلوق مع التقليب الخفيف .

٥ – بعد تمام النضج يضاف عيش الغراب إلى الخضار المسلوق وتضاف التوابل حسب الرغبة ، ويقدم الطعام ساخنا .



٤٨- عيش الغراب بالسبانخ

المقادير :

٦٠٠ جرام سبانخ طازجة .

نصف كوب بصل مفرى .

١ ملعقة كبيرة زبدة أو مارجرين .

١٠٠ جرام ثمار عيش غراب محارى .

٢ ملعقة كبيرة عصير ليمون .

ملح طعام – فلفل أسود ناعم .

الطريقة :

١ – تغسل السبانخ وتقطع وتترك فى مصفاة حتى تصفى المياه الزائدة .

٢ – يوضع البصل المفرى في وعاء متوسط الحجم مع قليل من الزبد ، ويرفع على نار هادئة ويقلب قليلا ، ثم تضاف إليه السبانخ المقطعة ، ويغطى الوعاء ويترك على النار لمدة ١٠ دقائق أو حتى نضج السبانخ .

٣ – تغسل ثمار عيش الغراب المحارى بقليل من الماء ، ثم تجفف باستعمال ورق المطبخ الماص للرطوبة ، تقطع الثمار شرائح رقيقة وتوضع فى طاسة متوسطة الحجم مع قليل من الزبد ، وترفع على نار هادئة وتقلب حتى يحمر عيش الغراب يضاف عصير



الليمون والملح والفلفل الأسود قرب النضج .

٤ – تضاف شرائح عيش الغراب المحمرة إلى السبانخ المطهية ، مع إضافة قليل من السكر إلى المخلوط ويقلب باحتراس .

٥ – يمكن استعمال شرائح عيش الغراب المحمرة فوق السبانخ المطهية للتزيين .



٤٩- عيش الغراب بالسبانخ والخضرة

المقادير :

٢٥٠ جرام ثمار عيش غراب محارى .

٢٥٠ جرام سبانخ .

٣ فصوص ثوم صغيرة .

فلفل أسود – ملح – مستردة .

عصير ليمون – خل .

شبت – كزبرة خضراء .

٢ ملعقة كبيرة زبدة (أو زيت زيتون) .

الطريقة :

١ – تهرس فصوص الثوم مع الملح والفلفل الأسود ، ويوضع عليها الزيت وعصير الليمون والخل والمستردة .

٢ – تغسل ثمار عيش الغراب فى قليل من الماء ، ثم تترك لتجف على ورق المطبخ الماص للرطوبة .

٣ – تقطع ثمار عيش الغراب إلى شرائح رقيقة .

٤ – تسلق أوراق السبانخ وتصفى من مائها .



٥ – يغسل الشبت والكزبرة الخضراء بالماء ، ثم يترك ليجف على ورق المطبخ الماص للرطوبة ويقطع إلى قطع صغيرة .

٦ – توضع أوراق السبانخ فى طبقات مع شرائح عيش الغراب والشبت والكزبرة الخضراء ، ويضاف إليها ماتم تجهيزه فى رقم (١) فى وعاء متوسط الحجم ، وترفع على نار هادئة لمدة خمس دقائق ويقدم الطعام ساخناً .

٥٠- سوتيه عيش الغراب

المقادير :

٥٠٠ جرام شرائح عيش الغراب (محارى – عادى)

١ ملعقة كبيرة زبدة .

١ ملعقة كبيرة زيت عباد الشمس .

٣ فصوص ثوم متوسطة الحجم .

ملح طعام – فلفل أسود مطحون .

الطريقة :

١ – تغسل ثمار عيش الغراب فى قليل من الماء ، ثم توضع على ورق المطبخ الماص للرطوبة ، وتترك حتى تجف ، ثم تقطع الثمار بعد ذلك إلى شرائح رقيقة .

٢ – تقشر فصوص الثوم ، ثم تهرس وتوضع فى طاسة متوسطة الحجم مع الزبد ، وترفع على نار هادئة ، وتقلب حتى تحمر .

٣ – تضاف شرائح عيش الغراب إلى مهروس الثوم خلال التحمير ، وتقلب حتى تنضج شرائح عيش الغراب ، ويصبح لونها ذهبياً .

٤ – يضاف الملح والفلفل الأسود إلى شرائح عيش الغراب بعد الطهى ، ويقدم الطعام ساخناً .



٥١- سوتيه عيش الغراب بالكرنب

المقادير :

٥٠٠ جرام أوراق كرنب طازجة صغيرة الحجم .

٢٥٠ جرام ثمار عيش غراب محارى .

٣ ملاعق كبيرة زيت عباد الشمس .

نصف ملعقة كبيرة صلصة فول الصويا .

نصف ملعقة كبيرة سكر .

١ فص ثوم مفرى متوسط الحجم .

الطريقة :

١ – تقطع أوراق الكرنب الطازجة إلى قطع صغيرة أو متوسطة الحجم ، ثم تسلق فى قليل من الماء نصف سلقة . يتم تصفية أوراق الكرنب المسلوق فى مصفاة ، ويترك ليبرد .

٢ – تغسل ثمار عيش الغراب المحارى فى قليل من الماء ، ثم توضع على ورق مطبخ ماص للرطوبة حتى تجف ، ثم تقطع الثمار إلي شرائح رقيقة .

٣ – تقشر فصوص الثوم وتوضع فى طاسة متوسطة الحجم مع الزيت ، وترفع علي نار هادئة مع التقليب حتى تتحمر وتتلون باللون البنى الفاتح .



٤ – تضاف أوراق الكرنب المقطعة إلى الثوم المحمر وتحمر هى أيضا ، مع التقليب لمدة دقيقة إلى دقيقتين .

٥ – تضاف شرائح عيش الغراب وصلصة فول الصويا والسكر إلى قطع أوراق الكرنب ، ويقلب الجميع باحتراس حتى النضج ، ويقدم الطعام ساخناً .



٥٢- البطاطس المطهية بالشبت وعيش الغراب

المقادير :

٢٠ درنة بطاطس صغيرة .

نصف ملعقة صغيرة ملح .

٣ أفرع من الشبت .

٣ ملعقة كبيرة من زيت الزيتون .

١ فص ثوم .

٢٥٠ جرام ثمار عيش الغراب (محارى – عادى) .

فلفل أخضر وتوابل حسب الرغبة .

١ فنجان مايونيز .

الطريقة :

١ – توضع البطاطس والشبت وقليل من الملح فى مـاء على نار مـتوسطة حتى يتم سلق البطاطس . تقشر البطاطس المسلوقة وتوضع فى طبق ، ثم تغطى بالمايونيز .

٢ – تغسل ثمار عيش الغراب فى قليل من الماء ، ثم توضع على ورق المطبخ الماص للرطوبة حتى تجف ، ثم تقطع الثمار إلى شرائح رقيقة .

٣ – يوضع الزيت فى طاسة متوسطة على نار هادئة ، ويحمر الثوم مع شرائح عيش



الغراب مع التقليب لمدة خمس دقائق .

٤ - يجهز طبق التقديم بوضع أوراق الخس علي محيط الطبق ، وتوضع البطاطس والمايونيز فى المنتصف . توضع شرائح الفلفل الأخضر وشرائح عيش الغراب المحمرة فوق البطاطس ، ويجمل الطبق بفروع الشبت ويقدم ساخناً .



٥٣ - حواوشى عيش الغراب .

المقادير :

١٥٠ جرام ثمار عيش غراب عادى .

١ فنجان بقدونس مفروم .

١ فنجان كرفس مقطع .

٥ ملاعق كبيرة بصل مفرى .

٣ ملاعق كبيرة زبد أو مارجرين .

٣ ملاعق كبيرة لبن جاف منزوع الدسم .

قليل من العتر - فلفل أحمر - ملح طعام - فلفل أسود ناعم .

٢ خبز بلدى أو شامى .

الطريقة :

١ - تغسل ثمار عيش الغراب بقليل من الماء ، ثم توضع على ورق ماص للرطوبة حتى تجف .

٢ - تقطع الثمار إلى شرائح رقيقة ، وتوضع فى إناء متوسط الحجم مع البصل المفرى واللبن الجاف والبقدونس والزبد ، وترفع على نار هادئة ، وتقلب حتى يتبخر السائل (حوالى ٥ دقائق) ، ثم يغطى الإناء لمدة ربع ساعة ، مع إضافة التوابل اللازمة والملح



حتي يستكمل نضج الثمار .

٣ – يقطع الخبز إلى نصفين ، ويعبأ كل نصف بمخلوط شرائح عيش الغراب المطهية ، وتغلف فى ورق ألومنيوم ، وتوضع فى فرن متوسط الحرارة (١٨٠° م) لمدة نصف ساعة ، ويقدم الحواوشى ساخناً . ويمكن تقديم سلطة بابا غنوج بعيش الغراب أو سلطة الطحينة أو الزبادى بعيش الغراب .

٤ – يمكن استخدام المخلوط السابق كمادة حشو ذات قيمة غذائية عالية وطعم ممتاز . وينصح بحشو دجاج صغيرة الحجم بالمخلوط السابق ، ثم شيُّه على شواية فحم أو كهرباء .

٥ – يمكن استخدام المخلوط السابق كطبق فاتح للشهية ؛ حيث يقدم ساخناً ويزين سطحه بالكرفس المقطع .





رابعاً : لحوم مطهيه بعيش الغراب

٥٤- فيليه اللحم البقرى بعيش الغراب

المقادير :

٥٠٠ جرام عيش غراب عادى ٠

٤٠٠ جرام لحم فيلية بقرى ٠

٦ ملاعق كبيرة عصير ليمون ٠

٤ ملاعق كبيرة زيت زيتون ٠

١ حزمة بقدونس ٠

ملح طعام - فلفل أسود ٠

الطريقة :

١- يقطع اللحم البقرى إلى شرائح رقيقة جدا عمودية على ألياف اللحم باستعمال سكين حاد ، ثم تطرق لفرد الشرائح ، وتوضع فى صينية ٠

٢- تغسل ثمار عيش الغراب بقليل من الماء ، ثم توضع على ورق المطبخ الماص للرطوبة حتى تجف ، ثم تقطع الثمار إلى شرائح رقيقة بالطول ٠



٣- يوضع عصير الليمون وزيت الزيتون فى طبق صغير ويخلطان معا ، ويضاف الملح والفلفل الأسود مع التقليب لتكوين الصلصة الفرنسية.

٤- تضاف شرائح عيش الغراب إلى المخلوط السابق وتترك حوالى ١٠ دقائق ، ثم ترفع من المخلوط ، وتوضع فوق شرائح اللحم السابق تجهيزها .

٥- يرش باقى المخلوط السابق فوق شرائح اللحم وعيش الغراب ، ويدخل فرن متوسط الحرارة (١٨٠ درجة مئوية) لمدة ٢٠ دقيقة ، ثم يترك ليبرد .

٦- تغرف شرائح اللحم وعيش الغراب فى أطباق مسطحة ، وتجمل بالبقدونس المفرى ، وتقدم باردة .



٥٥- طبق عيش الغراب المحارى بلحم العجل المشوى

المقادير :

٧٥٠ جرام ثمار عيش غراب محارى ٠

٣ قطع كرات أبو شوشة ٠

٢ ملعقة كبيرة زيت عباد الشمس ٠

٣ فصوص ثوم متوسطة الحجم ٠

١ حزمة من كل من: البقدونس – الشبت – الكزبرة الخضراء ٠

٥٠٠ جرام لحم عجل مشوى ٠

٣ بيضات ٠

١٥٠ جرام كريمة طازجة لبانى ٠

ملح طعام – فلفل أبيض مطحون ٠

الطريقة :

١- ينظف الكرات أبو شوشة، ويفرم ناعما ، ويوضع فى طاسة متوسطة الحجم مع زيت عباد الشمس ، ويرفع على نار هادئة حتى يتحمر تحميرا خفيفا ٠

٢- تقشر فصوص الثوم وتهرس ٠



٣- ينظف عيش الغراب ويغسل بقليل من الماء ، ثم يترك ليجف على ورق المطبخ الماص للرطوبة . تقطع الثمار الكبيرة إلى شرائح رقيقة ، بينما تترك الثمار الصغيرة بدون تقطيع .

٤- توضع ثمار عيش الغراب فى طاسة متوسطة الحجم مع زيت عباد الشمس ، ويرفع على نار هادئة حتى يتحمر ويتبخر منه الماء ، ثم يترك ليبرد .

٥- يغسل البقدونس والشبت والكزبرة الخضراء ، ثم تقطع قطعا صغيرة .

٦- يخلط لحم العجل المشوى بالبيض والكريمة اللبانى وقطع البقدونس والشبت والكزبرة الخضراء فى صينية فرن ، ثم يتبل بالملح والفلفل الأسود. توضع الصينية فى فرن متوسط الحرارة (١٨٠ درجة مئوية) ، ويغطى بورق الألومنيوم .

٧- تملح ثمار عيش الغراب المحارى وترص فوق اللحم ، ثم يعاد مرة أخرى إلى الفرن حتى ينضج . بعد النضج يجمل بقطع البقدونس والشبت والكزبرة الخضراء .



٥٦- عيش الغراب العادى مع مكعبات اللحم

المقادير :

٣٠٠ جرام عيش غراب عادى (ثمار مقفولة)

عصير ليمونة واحدة ٠

٢ ملعقة كبيرة زبدة ٠

١ بصلة متوسطة ٠

١ كوب كريمة لبانى ٠

شريحتا لحم بتلو حوالى ١٠٠ جرام ٠

ملح - فلفل أسود - مسطردة - بيضتان ٠

الطريقة :

١- تغسل ثمار عيش الغراب ، وتترك لتجف ، ثم تعصر عليها ليمونة ٠

٢- يقشر البصل ، ويفرم فرما ناعما ، ثم يحمر فى الزبد فى طاسة بدون غطاء ، ثم يضاف إليه ثمار عيش الغراب ، ويحمر بدون تغطية ٠

٣- تضاف الكريمة ويستمر الطهى على نار هادئة حتى تتبخر جميع السوائل من الطاسة تقريبا ، ثم يقلب الجميع جيدا ٠



٤- تقطع شرائح اللحم البتلو إلى مكعبات صغيرة ، وتحمر ، وتترك لتبرد، ثم يضاف إليها الملح والفلفل والمسطردة .

٥- يفصل بياض البيض باحتراس عن الصفار ، ويضاف الصفار إلى ثمار عيش الغراب ، وتقلب ، ثم يوضع على مكعبات اللحم فى فرن درجة حرارته ١٧٠ درجة مئوية لمدة ٢٠ دقيقة ، ويقدم ساخنا .



٥٧- عيش الغراب المحشو باللحم

المقادير :

١٢ ثمرة عيش غراب عادى (كبيرة الحجم) ٠

٣ ملعقة كبيرة زيت زيتون ٠

٢٥٠ جرام لحم بقرى معصج بالبصل والتوابل ٠

١ بيضة مخفوقة ٠

٢ ملعقة كبيرة مايونيز ٠

٢ ملعقة كبيرة بصل مفرى ٠

١ ملعقة كبيرة عصير ليمون ٠

٥ ملاعق كبيرة بقسماط ناعم ٠

٢ ملعقة كبيرة زبد أو مارجرين ٠

الطريقة :

١- تغسل ثمار عيش الغراب بقليل من الماء ، ثم تجفف باستعمال ورق المطبخ الماص للرطوبة ٠

٢- تنزع السيقان من القبعات (ويمكن الاحتفاظ بالسيقان واستعمالها فى تجهيز حساء عيش الغراب أو صلصة عيش الغراب) ٠



٣- تدهن قبعات عيش الغراب بالزيت وترص فى صينية مدهونة بالزبد ٠

٤- يخلط اللحم المعصج مع البيض المخفوق والمايونيز والبصل المفرى وعصير الليمون والبقسماط ٠

٥- تملأ قبعات عيش الغراب - مكان الساق المنزوع - بمخلوط اللحم السابق ، ثم ترص فى صينية متوسطة الحجم ٠

٦- توضع الصينية فى فرن متوسط الحرارة (١٨٠ درجة مئوية) لمدة ١٥ دقيقة٠ تقدم ساخنة أو باردة سواء بين الوجبات أم خلال السهرات ٠



٥٨- عصاج عيش الغراب بالكارى

المقادير :

١٥٠ جرام ثمار عيش الغراب المحارى ٠

٤ ملاعق كبيرة زبدة أو مارجرين ٠

١ كوب بصل مفرى ٠

٥ فصوص ثوم متوسطة الحجم (مهروس) ٠

نصف ملعقة طعام بودرة كارى ٠

١ كوب لحم بقرى مفروم معصج ٠

ملح طعام - فلفل أسود مطحون ٠

الطريقة :

١- تغسل ثمار عيش الغراب فى قليل من الماء ، ثم تجفف باستعمال ورق المطبخ الماص للرطوبة. تقطع الثمار إلى قطع صغيرة ٠

٢- توضع قطع ثمار عيش الغراب والبصل المفرى فى طاسة متوسطة الحجم ٠

٣- يضاف مهروس الثوم وبودرة الكارى إلى عيش الغراب ، ويستمر التقليب على النار لمدة دقيقتين ، حتى يصير لون بودرة الكارى غامقاً ٠

٤- يضاف اللحم المفروم المعصج والتوابل ، ويترك المخلوط على النار لمدة ٨ دقائق.

٥- يقدم أرز أبيض مطهو مع عصاج عيش الغراب بالكارى ٠

٥٩- مخلوط اللحم المفروم بعيش الغراب والزيتون

المقادير :

٢٠٠ جرام ثمار عيش غراب عادى أو محارى .

٢ معلقة كبيرة زبدة أو مارجرين .

١ بصلة كبيرة مفرومة .

٥٠٠ جرام لحم بقرى مفروم .

٣ ملاعق كبيرة زيتون أخضر مقطع شرائح .

٢ كوب بقسماط ناعم .

٢ بيضة متوسطة .

ملح طعام - فلفل أسود ناعم .

الطريقة :

١- تغسل ثمار عيش الغراب فى قليل من الماء ، ثم تجفف على ورق المطبخ الماص للرطوبة . تقطع الثمار إلى شرائح رقيقة .

٢- توضع البصلة المفرومة فى طاسة متوسطة الحجم وعليها قليل من الزبد، وترفع على نار هادئة ، وتقلب لمدة دقيقة ، ثم تضاف شرائح عيش الغراب واللحم المفروم والزيتون والبقسماط والبيض والملح والفلفل الأسود، ويقلب الجميع حتى النضج .



٣- يفرد مخلوط اللحم المفروم بعيش الغراب والزيتون على قطع الخبز المحمص أو شرائح التوست ، أو فى خبز أفرنجى ، ويقدم ساخنا فى وجبة العشاء أو بين الوجبات أو خلال السهرات ٠



٦٠- شرائح اللحم البقرى بعيش الغراب

المقادير :

٦ قطع شرائح لحم بقرى (كل قطعة حوالى ١٥٠ جراماً) ٠

١٠٠ جرام زبدة أو مارجرين ٠

٥٠٠ جرام ثمار عيش غراب عادى طازجة صغيرة الحجم ٠

٢ بصلة متوسطة الحجم مقطعة حلقات رقيقة ٠

١,٥ كوب حساء عيش الغراب المحارى الجاف ٠

١ كوب كريمة لبانى (أو لبن رايب) ٠

٣ ملاعق كبيرة بقدونس مفرى ٠

١ ملعقة صغيرة ملح - فلفل أسود ناعم ٠

مسطردة مجففة - زعتر ٠

١,٥ فنجان فلفل رومى مقطع شرائح رقيقة ٠

الطريقة :

١- تحمر شرائح اللحم البقرى فى قليل من الزبد ٠

٢- تغسل ثمار عيش الغراب ، وتترك لتجف على ورق المطبخ الماص للرطوبة ٠

٣- توضع الثمار - بدون تقطيع - فى وعاء متوسط الحجم ، ويضاف إليها شرائح



البصل وقطعة من الزبد – يرفع الوعاء على نار هادئة ويغطى ، تقلب الثمار مع شرائح البصل ؛ حتى تتحول إلى اللون الذهبى دون أن يجف المحلول المائى فى الوعاء ٠

٤– يضاف حساء عيش الغراب وشرائح الفلفل الرومى والتوابل إلى ثمار عيش الغراب السابقة وتخلط جيدا، ويستمر الطهى لمدة ٥ دقائق ٠

٥– توضع شرائح اللحم المحمرة فى طبق مسطح ، ويفرد فوقها المخلوط السابق ، ويقدم الطعام ساخنا ٠

٦– يمكن إدخال شرائح اللحم مع المخلوط السابق فى فرن ساخن لمدة ٥ دقائق لزيادة الطهى حسب الرغبة ٠



٦١- طاجن لحم الضأن بعيش الغراب المحارى

المقادير :

٥٠٠ جرام ثمار عيش غراب محارى ٠

٥٠٠ جرام لحم ضأن (يفضل من الكتف) ٠

٤ ملاعق كبيرة زيت زيتون ٠

٣ بصلات متوسطة الحجم ٠

٤ فصوص ثوم ٠

ملح طعام - فلفل أسود مطحون ٠

١٠٠ جرام زيتون أسود منزوع النوى ٠

١٠٠ جرام جبن ضانى (أو شيدر) ٠

٣ بيضات متوسطة (مخفوقة ومتبلة) ٠

١ علبة زبادى ٠

الطريقة :

١- يقطع لحم الضأن إلى مكعبات صغيرة الحجم ، وتحمر فى قليل من زيت الزيتون حتى يحمر لونها ٠



٢- يقشر البصل ويفرم ناعما ، ويضاف إلى اللحم المحمر ٠

٣- تقشر فصوص الثوم وتهرس ، ثم يضاف إليها الملح والفلفل الأسود، وتوضع على لحم الضأن والبصل فى إناء ٠ يرفع الإناء على نار هادئة لمدة ١٠ دقائق٠

٤- تغسل ثمار عيش الغراب المحارى بقليل من الماء ، ثم تجفف باستعمال ورق المطبخ الماص للرطوبة - تقطع ثمار عيش الغراب إلى شرائح رقيقة ، وتضاف إلى اللحم ، ويترك المخلوط على النار ١٠ دقائق أخرى ٠

٥- يضاف زيت الزيتون إلى المخلوط السابق ، ويقلب باحتراس حتى ينضج ، ثم يترك ليبرد ٠

٦- يدهن طاجن فخار بقليل من زيت الزيتون ويقلب فيه مكعبات اللحم وشرائح عيش الغراب السابق تجهيزها ، ويوضع فوقها الجبن والزبادى والبيض المخفوق٠

٧- يوضع الطاجن فى فرن متوسط الحرارة (٢٠٠ درجة مئوية) لمدة ٤٠ دقيقة فى الرف الأوسط من الفرن ، يقدم الطعام ساخنا ٠



انظر : صور ملونة ٢١ ، ٢٢ ص ٣٤٧
صور ملونة ٢٣ ، ٢٤ ص ٣٤٨



٦٢- كباب اللحم بعيش الغراب

المقادير :

نصف كيلو ثمار عيش غراب محارى وعيش غراب عادى.

نصف كيلو لحم بتلو أحمر (مقطع مكعبات صغيرة) .

٢ ثمرة فلفل أخضر كبيرة .

٥ بصلات صغيرة الحجم .

١ بصلة كبيرة مفرية .

١ ملعقة كبيرة عصير ليمون .

ملح طعام - فلفل أسود ناعم - بهارات .

٦ حبات طماطم صغيرة جامدة .

١ ملعقة كبيرة زيت عباد الشمس .

الطريقة :

١- تتبل مكعبات لحم البتلو فى عصير الليمون والبصل المفرى والملح والفلفل الأسود والبهارات ، ويترك ساعتين بالثلاجة .

٢- تقطع ثمار الفلفل الأخضر إلى قطع صغيرة فى حجم مكعبات اللحم .



٣- يقشر البصل الصغير ، ويترك سليما بدون تقطيع .

٤- تغسل ثمار عيش الغراب المحارى والعادى بقليل من الماء ، ثم تترك على ورق المطبخ الماص للرطوبة حتى تجف . تترك ثمار عيش الغراب المحارى بدون تقطيع ، بينما تقطع ثمار عيش الغراب العادى الكبيرة إلى شرائح رقيقة .

٥- يخرج اللحم المتبل من الثلاجة ، وتضاف إليه قطع الفلفل الأخضر والبصل المقشر وثمار الطماطم الصغيرة وثمار عيش الغراب ، ويخلط الجميع معا .

٦- تدهن أسياخ الشوى بالزيت حتى لا يلتصق بها اللحم والخضروات .

٧- تعبأ مكعبات اللحم بالتبادل مع عيش الغراب والفلفل الأخضر والبصل والطماطم فى الأسياخ ، ويوضع على الفحم المشتعل أو فى الفرن (حسب الرغبة) .

٨- تقلب الأسياخ حتى ينضج اللحم والخضروات على نار هادئة ، ويقدم الطعام ساخنا مع ترنشات الليمون والأرز الابيض ، ويجمل الشواء بالبقدونس المفرى وسلطة الطحينة بعيش الغراب .

٩- يمكن شى اللحم وثمار عيش الغراب على شواية عادية بدون أسياخ ، أو على شواية تيفال ، على أن تكون درجة حرارتها متوسطة .



٦٣- انتركوت اللحم البقرى مع عيش الغراب

المقادير :

٥٠٠ جرام لحم بقرى (انتركوت) ٠

٢٥٠ جرام ثمار عيش غراب محارى ٠

نصف ملعقة كبيرة ثوماً مفرياً ٠

٢ ملعقة كبيرة نشا ذرة ٠

٥ ملاعق كبيرة زيتاً ٠

٣ ملاعق كبيرة صلصة فول الصويا ٠

نصف ملعقة صغيرة سكر ٠

الطريقة :

١- تغسل ثمار عيش الغراب بقليل من الماء ، ثم تترك علي ورق المطبخ الماص للرطوبة حتى تجف وتقطع الثمار بعد جفافها إلى شرائح رقيقة ٠

٢- يقطع اللحم ويوضع فى وعاء مع شرائح عيش الغراب ، وتخلط بالثوم المفرى ونشا الذرة ٠

٣- يوضع الزيت فى طاسة متوسطة الحجم ، ثم يرفع على النار حتى يسخن ، ويضاف إليه شرائح اللحم ، ويقلب حتى يحمر لونه ٠



٤- يضـــــــــاف شرائح عيش الغراب السابق تجهيزها ، ويستمر التقليب لمدة حوالى ٥ دقائق ، حتى تنضج ويحمر لونها ٠

٥- يضاف صلصة فول الصويا والسكر، ويقلب الجميع باحتراس، ويقدم الطعام ساخنا٠

٦٤- ريش لحم الضأن بعيش الغراب

المقادير :

٥٠٠ جرام ثمار عيش غراب محارى ٠

١٢ شريحة من ريش لحم الضأن ٠

٣ ملاعق كبيرة نشا ذرة ٠

٢ بيضة ٠

نصف ملعقة صغيرة سكر ٠

ملعقة كبيرة زبد أو مارجرين ٠

زيت سمسم – ملح – توابل ٠

صلصة فول الصويا ٠

الطريقة :

١- تضرب البيضتان مع النشا وصلصة فول الصويا والسكر ، ثم تغمس شرائح اللحم فى هذا المخلوط ، وتحمر فى الزيت على نار هادئة حتى تنضج جيدا ٠

٢- تغسل ثمار عيش الغراب فى قليل من الماء ، ثم توضع على ورق المطبخ الماص للرطوبة حتى تجف. تقطع الثمار إلى شرائح رقيقة ٠

٣- توضع شرائح عيش الغراب مع قليل من الزبد فى طاسة متوسطة الحجم ، ثم



ترفع على نار هادئة ، وتقلب حتى ينضج عيش الغراب ، ويصبح لونه ذهبياً .

٤- يضاف عيش الغراب إلى شرائح اللحم المحمرة مع زيت السمسم ، وينضجان قليلا على نار هادئة . يقدم الطعام ساخنا .

٦٥- شرائح الكبد البقرى بعيش الغراب المحارى

المقادير :

٣٠٠ جرام ثمار عيش غراب محارى ٠

٥٠٠ جرام كبد بقرى ٠

٢ ملعقة كبيرة زبد ٠

٤ بصلات متوسطة الحجم ٠

ملح طعام – فلفل أبيض ناعم ٠

نصف كوب حساء لحم ٠

١٥٠ جرام كريمة لبانى ٠

١ عصير ليمونة ٠

١ حزمة كرفس ٠

الطريقة :

١- تقطع الكبد إلى شرائح رقيقة ، وتوضع فى طاسة متوسطة الحجم مع قطعة من الزبد، ثم ترفع على نار هادئة ، وتقلب حتى تتحمر٠ ويوضع عليها ملح وفلفل أبيض ، ثم ترفع من على النار ٠

٢- يغسل البصل ويقشر، ثم يقطع إلى حلقات رقيقة ، ويوضع فى طاسة متوسطة



الحجم مع قليل من الزبد ، ويرفع على نار هادئة ، ويقلب حتى يصبح لونه وردياً .

٣- يضاف حساء اللحم على البصل المحمر ويقلب ، ثم تضاف الكريمة اللبانى ، ويترك الجميع على نار هادئة لمدة ١٠ - ١٥ دقيقة .

٤- تغسل ثمار عيش الغراب المحارى وتترك على ورق مطبخ ماص للرطوبة ؛ لكى تجف ، ثم تقطع إلى قطع صغيرة .

٥- توضع حلقات البصل المقطعة فى طاسة متوسطة الحجم مع قليل من الزبد ، وترفع على نار هادئة وتقلب . ثم توضع قطع ثمار عيش الغراب وتقلب لمدة حوالى ١٠ دقائق . ثم يضاف بعد ذلك الملح والفلفل الأسود وعصير الليمون .

٦- تضاف شرائح الكبد إلى شرائح عيش الغراب المحمرة بالبصل ، وتقلب على نار هادئة لفترة قصيرة . بعد النضج يغرف فى أطباق مسطحة ، ويجمل بقطع الكرفس المقطع ، ويقدم الطعام ساخنا .

٦٦- راجوت اللحم البقرى بعيش الغراب

المقادير :

٥٠٠ جرام ثمار عيش غراب عادى صغيرة .

١ كيلو جرام لحم بقرى (من الكتف) .

١٥٠ جرام زبد .

٢ ملعقة كبيرة زيت زيتون .

٢ كوب حساء لحم .

٢ ملعقة كبيرة صلصة طماطم مركزة .

٣ فصوص ثوم متوسطة الحجم .

نصف ملعقة كبيرة زعتر .

١ ورقة لورا .

ملح طعام - فلفل أسود ناعم .

٤٠٠ جرام كرات أبو شوشة .

الطريقة :

١- يقطع اللحم إلى مكعبات صغيرة (٣ سم) ، ثم يوضع فى طاسة متوسطة



الحجم مع قليل من الزبد ، ويرفع على نار هادئة مع التقليب حتى يتحمر ٠

٢- يسخن الفرن على ١٨٠ درجة مئوية ٠

٣- يضاف حساء اللحم إلى مكعبات اللحم بعد تحميرها ، ثم تضاف صلصة الطماطم المركزة والتوابل وتقلب ، ثم توضع في الفرن لمدة حوالى نصف ساعة حتى تنضج ٠

٤- تغسل ثمار عيش الغراب بقليل من الماء ، ثم توضع على ورق المطبخ الماص للرطوبة حتى تجف ٠

٥- توضع الثمار - بدون تقطيع - في طاسة متوسطة الحجم مع قليل من زيت الزيتون ، وترفع على نار هادئة مع التقليب ، ويضاف الملح والفلفل الأسود ٠

٦- يغسل الكرات أبو شوشة ويقطع إلى شرائح رقيقة ، ويضاف إلى عيش الغراب أثناء التحمير٠ وتغطى الطاسة وتترك على نار هادئة لمدة ٢٥ دقيقة ٠

٧- يخلط عيش الغراب المحمر مع الكرات أبو شوشة إلي مكعبات اللحم في طبق مسطح ، وتقدم معه مكرونة مسلوقة وسلطة خضراء بعيش الغراب ٠



٦٧ - راجوت عيش الغراب بكرات اللحم

المقادير :

٨٠٠ جرام ثمار عيش غراب عادى ٠

٢ بصلة متوسطة الحجم ٠

١ ملعقة كبيرة زيت زيتون ٠

١ عصير ليمونة ٠

٤٠٠ جرام لحم مفروم أحمر ٠

ملح - فلفل أسود ناعم ٠

١ بيضة متوسطة ٠

١ لتر حساء لحم ٠

١ ملعقة كبيرة زبد ٠

٢ حزمة بقدونس ٠

٢ صفار بيض ٠

٢ ملعقة كبيرة كريمة لبانى ٠



الطريقة :

١- تقشر بصلة ، وتقطع قطعا رقيقة وتوضع في طاسة متوسطة الحجم مع قليل من الزيت ، وترفع على نار هادئة مع التقليب حتى يحمر لونها .

٢- تغسل ثمار عيش الغراب بقليل من الماء، ثم توضع على ورق مطبخ ماص للرطوبة لكي تجف. يؤخذ ٢٠٠ جرام من هذه الثمار وتقطع قطعا صغيرة ، وتهرس ، ويعصر عليها ليمونة حتى لا يتغير لونها .

٣- يوضع اللحم المفروم في وعاء كبير ، ويوضع عليه البصل المحمر ومهروس عيش الغراب ، ويتبل بالملح والفلفل الأسود ويقلب جيدا .

٤- يفصل بياض البيض ويخلط بالكريمة ، ويضربان معا ، ثم يقلب على عجينة اللحم المفروم بمهروس عيش الغراب .

٥- تبلل الأيدى بقليل من الماء ، ثم تؤخذ قطع صغيرة من المخلوط السابق وتكور في كرات صغيرة الحجم .

٦- يوضع حساء اللحم على النار حتى يغلى ، ثم تضاف إليه كرات اللحم السابقة ، ويترك الحساء على نار هادئة لمدة حوالى ربع ساعة دون غطاء .

٧- تقطع باقى ثمار عيش الغراب بالطول إلى قطعتين أو أربع قطع حسب الحجم ، ويوضع عليها عصير الليمون .

٨- تقطع البصلة وتفرم وتوضع في طاسة متوسطة الحجم مع قليل من الزبد، وترفع على نار هادئة ، وتقلب ، ثم تضاف قطع ثمار عيش الغراب وتحمر مع البصل حتي يصبح



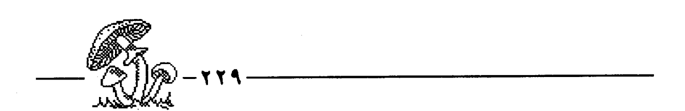
لونها وردياً وتتشرب محلولها ٠

٩- يضاف باقى حساء اللحم المتبقى من سلق كرات اللحم السابقة إلى قطع عيش الغراب المحمرة بالبصل ، ويترك ليغلى على نار هادئة ٠

١٠- يغسل البقدونس ، ويقطع قطعا صغيرة ٠

١١- يخلط صفار البيض مع الكريمة اللبانى ، وتوضع فوق عيش الغراب المحمر بالبصل ، وتقلب باحتراس ٠

١٢- يغرف راجوت عيش الغراب فى أطباق التقديم المسطحة ، ويوضع فوقها كرات اللحم السابق تجهيزها ، ويجمل السطح بقطع البقدونس المفرى٠ ويقدم الطعام ساخنا ٠



٦٨- ستيك اللحم بعيش الغراب المحارى والفول الحراتى

المقادير :

٤٠٠ جرام عيش غراب محارى ٠

٦٠٠ جرام فول أخضر (حراتى) ٠

١٥٠ جرام بصل أحمر ٠

٤ ملاعق كبيرة زيت زيتون ٠

٤ فصوص ثوم متوسطة الحجم ٠

١ كوب حساء لحم ٠

ملح - فلفل أسود ناعم ٠

٤ شرائح لحم بقرى (كل منها حوالى ١٨٠ جراماً) ٠

١ حزمة بقدونس ٠

الطريقة :

١- تفصص بذور الفول الحراتى من القرون ، وتغسل ٠

٢- يقشر البصل الأحمر ، ويقطع قطعا صغيرة ، ثم يوضع فى طاسة متوسطة الحجم مع ملعقتين من زيت الزيتون ، وترفع الطاسة على نار هادئة مع التقليب حتى تحمر البصلة ٠

٣- تغسل ثمار عيش الغراب المحارى وتترك على ورق مطبخ ماص للرطوبة حتى تجف . تقطع الثمار إلى شرائح رقيقة ، وتوضع فى الطاسة مع البصل ، وتقلب حتى تحمر (لمدة حوالى ٥ دقائق) .

٤- تقشر فصوص الثوم وتهرس ، ثم تضاف إلى شرائح عيش الغراب أثناء التحمير وتقلب .

٥- تضاف بذور الفول الحراتى إلى شرائح عيش الغراب ، ويوضع عليها حساء اللحم ، ثم يوضع الملح والتوابل وتقلب ، وتغطى الطاسة بغطائها ، وتترك على النار لمدة ٢٠ - ٢٥ دقيقة مع التقليب كل فترة .

٦- تحمر شرائح اللحم فى زيت الزيتون المتبقى فى الطاسة السابقة على نار متوسطة لمدة ٣ - ٤ دقائق حسب سمك اللحم ، ثم يوضع عليها الملح والفلفل الأسود .

٧- تقدم شرائح اللحم فى طبق مسطح وحولها شرائح عيش الغراب المحمرة بالبصل والفول الحراتى .



٦٩- هامبورجر اللحم بعيش الغراب

المقادير :

١٢٥ جرام عيش غراب محارى ٠

١ بصلة متوسطة الحجم ٠

١ فص ثوم متوسط الحجم ٠

١ ملعقة كبيرة زيت زيتون ٠

١ حزمة بقدونس ٠

٥٠٠ جرام لحم مفروم ٠

١ بيضة ٠

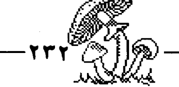
ملح - فلفل أسود ناعم ٠

١ عصير ليمون ٠

الطريقة :

١- يقشر البصل ، ويقطع قطعا صغيرة ، ويوضع فى طاسة متوسطة الحجم مع قليل من الزيت ، وترفع على نار هادئة مع التقليب حتى يحمر ٠

٢- يقشر فص الثوم ويهرس ، ويضاف إلى البصل خلال التحمير ٠



٣- تغسل ثمار عيش الغراب المحارى بقليل من الماء ، ثم تجفف على ورق المطبخ الماص للرطوبة . تقطع الثمار إلى قطع صغيرة ، وتوضع فى الطاسة مع البصل والثوم وتقلب ، حتى يصبح لونها وردياً وتتشرب ماءها .

٤- يغسل البقدونس ويترك قليلا ليجف ، ثم تقطف الأوراق وتقطع قطعا صغيرة ، وتخلط بعيش الغراب ، ثم ترفع الطاسة من على النار ، وتترك لتبرد .

٥- يوضع اللحم المفروم فى طبق كبير ، ويكسر عليه البيض ، ويضاف عيش الغراب المحمر بالبصل والبقدونس ويخلطان معا ، ثم يضاف الملح والفلفل الأسود وعصير الليمون .

٦- يقطع المخلوط السابق إلى حوالى ٨ كرات صغيرة ، ويضغط عليها براحة اليد لتتكون قطع الهامبورجر .

٧- تشوى قطع الهامبورجر علي شواية فحم أو شواية كهربية لمدة حوالى ٤ - ٥ دقائق حتى تنضج على الوجهين .

٨- تقدم فى (سندوتشات) مع سلطة الطحينة بعيش الغراب فى العشاء ، أو بين الوجبات ، أو خلال السهرات .



٧٠- كوستليتة لحم الضأن مع عيش الغراب المحارى والفلفل الرومى

المقادير :

٢٠٠ جرام ثمار عيش غراب محارى ٠

١ بصلة متوسطة الحجم ٠

٣ ملاعق كبيرة زيت زيتون ٠

٣ ثمار فلفل رومى أحمر - أخضر - أصفر

١ ثمرة طماطم لحمية كبيرة ٠

ملح طعام - فلفل أسود مطحون ٠

فلفل أحمر حامى ٠

١ حزمة بقدونس ٠

٣ فصوص ثوم متوسطة الحجم ٠

٤ قطع كوستليتة لحم الضأن (حوالى نصف كيلو) ٠

الطريقة :

١- تقشر البصلة وتقطع إلى نصفين ، ثم تقطع إلى شرائح رقيقة ، وتوضع فى طاسة متوسطة الحجم مع ملعقتين كبيرتين من زيت الزيتون ، وترفع على نار هادئة ، وتقلب حتى يتحول لون البصل إلى الوردى ٠



٢- تغسل ثمار عيش الغراب المحارى فى قليل من الماء ، ثم توضع على ورق المطبخ الماص للرطوبة لتجف. تنزع السيقان السميكة من الثمار ، ثم تقطع الثمار إلى شرائح سمكها حوالى سنتيمتر واحد ، وتوضع فى الطاسة مع البصل المحمر وتقلب .

٣- تغسل ثمار الفلفل الرومى وتقطع إلى شرائح رقيقة .

٤- تغلى ثمرة الطماطم فى قليل من الماء ، ثم تنزع قشرتها ، وتقطع إلى قسمين ، وتنزع البذور من قلبها ، ثم تقطع إلى قطع صغيرة ، وتخلط بشرائح الفلفل الرومى .

٥- توضع شرائح الفلفل الرومى وقطع الطماطم فى طاسة متوسطة الحجم ، ويضاف إليها الملح والفلفل الأسود والفلفل الأحمر وقليل من الزبد ، وتوضع على نار هادئة لمدة ١٥ دقيقة حتى تتحمر .

٦- يغسل البقدونس ويقطع قطعا صغيرة ، ويضاف إلى شرائح الفلفل الرومى وقطع الطماطم ويقلب .

٧- تقشر فصوص الثوم وتهرس ، ويضاف إليها قليل من زيت الزيتون ، ويخلط بها كوستليتة لحم الضأن ، وتترك فترة .

٨- تشوى كوستليتة لحم الضأن على نار هادئة ، ثم يضاف إليها الملح والفلفل الأسود .

٩- ترص كوستليتة لحم الضأن المشوى فى طبق مسطح ، وتوضع حولها شرائح الفلفل الرومى وعيش الغراب ، ويقدم الطعام ساخنا ، ويجمل بالبقدونس المفرى.



٧١- لحم الضأن المشوى بعيش الغراب والذرة

المقادير :

١٥٠ جرام عيش غراب عادى .

٥٠٠ جرام لحم ضأن مقطع شرائح .

١ ملعقة كبيرة فلفل أحمر مطحون .

١ ملعقة كبيرة كارى .

ملح طعام - جوزة الطيب مطحون - فلفل أسود ناعم .

٦ ملاعق كبيرة زيت عباد الشمس .

٤ بصلات متوسطة الحجم .

١ كوز ذرة أخضر طرى متوسط الحجم .

الطريقة :

١- يقطع لحم الضأن إلى مكعبات صغيرة ، ويضاف إليه الفلفل الأحمر والملح والكارى وجوزة الطيب المطحون والفلفل الأسود وزيت عباد الشمس ، ثم يقلب الجميع جيدا ، ويترك الجميع حوالى نصف ساعة لكى يتبل .

٢- يقطع كوز الذرة بالقولحة بالطول إلى قسمين ثم بالعرض إلى قطع مناسبة حسب الطول ، ثم يسلق فى قليل من الماء لمدة حوالى ١٥ دقيقة .



٣- ترفع قطع الذرة من الماء وتترك لتبرد ، ثم تقطع شرائح رقيقة بسمك أصبع اليد ٠

٤- يقشر البصل ويقطع إلى مكعبات سمك المكعب حوالى سنتيمتر واحد ٠

٥- تغسل ثمار عيش الغراب العادى وتترك لتجف على ورق المطبخ الماص للرطوبة ٠

٦- تغرس مكعبات لحم الضأن وثمار عيش الغراب وقطع الذرة والبصل فى سيخ الشى بعد دهنه بقليل من الزيت ، ثم يوضع على الفحم المتوسط الاشتعال ٠

٧- يقلب السيخ حتى يتم نضج المكونات السابقة (حوالى ١٠ - ١٥ دقيقة) ، ويقدم الطعام ساخنا مع سلطة الزبادى بعيش الغراب المحارى ٠





خامساً : دجاج وأرانب مطهية بعيش الغراب

٧٢- عيش غراب الشيتاكى بلحم وكبدة الطيور

المقادير :

- ١٠٠ جرام ثمار عيش غراب الشيتاكى (أومحارى) .
- ٢٠٠ جرام كبدة ديك رومى (أو أى دواجن أخرى) .
- ٢ فص ثوم .
- ١٥٠ جرام لحم ديك رومى (أو أية دواجن أخرى) .
- ٢ ملعقة كبيرة زبدة .
- ١ ملعقة كبيرة مخلوط من الكرفس ـ الشبت ـ الكزبرة الخضراء ـ البقدونس

ملح ـ فلفل أبيض ناعم .

- ١٠٠ جرام كريمة .
- ١٥٠ جرام زبدة .
- ٢٥. جرام فستق مقشر مفروم .



الطريقة :

١- يقشر فصوص الثوم وتهرس وتوضع فوق كبدة الديك الرومى ، وتترك فى مكان بارد لمدة ساعة للتتبيل .

٢- يغسل عيش الغراب الشيتاكى ويترك ليجف ، ثم يقطع إلى شرائح رقيقة .

٣- يقطع لحم الرومى إلى شرائح رقيقة ، ويوضع مع عيش الغراب فى زبدة ساخنة لمدة ٨ دقائق فى طاسة ليتحمرثم يضاف إليها الأعشاب والملح والفلفل .

٤- تحمر كبدة الرومى فى قليل من الزبد وتترك لتبرد وتقطع قطعا صغيرة ، وتضاف إلى مخلوط عيش الغراب ولحم الرومى ، وتوضع عليها الزبدة والكريمة والفستق المفروم ، والملح والفلفل ، ويوضع الجميع فى وعاء زجاجى (قالب) .

٥- يوضع الوعاء الزجاجى فى الثلاجة حتى يتماسك - يجمل بواسطة مخلوط الكرفس والشبت والبقدونس والكزبرة الخضراء ويقدم كفاتح للشهية .



٧٣ - الفول الحراتى بالدجاج وعيش غراب الشيتاكى

المقادير :

- ٣٠٠ جرام ثمار عيش غراب الشيتاكى (أو المحارى).
- ٢ كرات أبو شوشة .
- ١ فص ثوم متوسط الحجم .
- ١ دجاجة (حوالى كيلو جرام).
- ملح طعام .
- ١ ملعقة صغيرة فلفل أسود صحيح .
- ١ ورق لورا .
- ٦٠٠ جرام فول أخضر (بذور بدون القرون).
- ٢٥٠ جرام جزر .
- عصير ليمون .
- ٢ ملعقة كبيرة زبدة أو مارجرين .
- ١ ملعقة كبيرة صلصة فول الصويا .
- شبت - كزبرة خضراء - بقدونس .



الطريقة :

١- يغسل الشبت والكزبرة الخضراء والبقدونس ويقطع إلى قطع صغيرة .

٢- يقشر الكرات أبو شوشة وفص الثوم ثم يخلطان معا ويضافان إلى الخضرة السابقة ، ويوضعان . مع الدجاجة فى إناء متوسط الحجم .

٣ - يضاف إلى الأناء ملح وحبوب الفلفل الأسود الصحيح وورقة اللورا وكمية كافية من الماء حتى يغطى الدجاجة تقريبا ثم يرفع الإناء على نار هادئة حتى يبدأ فى الغليان ، وتخفض النار ويترك لمدة ساعتين .

٤ - يقشر الفول الحراتى من قرونة ، ثم تزال القصرة الخضراء من كل بذرة ، كما يقشر الجزر ويغسل ويقطع حلقات رقيقة ، ويخلط بعصير الليمون .

٥ - تغسل ثمار عيش الغراب بقليل من الماء وتترك لتجف على ورق المطبخ الماص للرطوبة ، ثم تقطع الثمار إلى شرائح رقيقة .

٦ - توضع شرائح عيش الغراب فى طاسة متوسطة الحجم مع قليل من الزبد ، وترفع على نار هادئة وتقلب حتى تتحمر ويتبخر ماؤها ويتشرب الماء الزائد .

٧ - ترفع الدجاجة من الإناء وتترك قليلا ، ثم يزال الجلد والعظم ثم يقطع اللحم إلى مكعبات صغيرة .

٨ - يصفى الحساء من خلال مصفاة ، ويضاف صلصة الصويا إلى الحساء المصفى ، ثم يرفع على النار مرة أخرى .



٩ - توضع بذور الفول الحراتى المقشر فى الحساء ، وتترك لتغلى حوالى ٣ دقائق .

١٠- يضاف بعد ذلك حلقات الجزر وشرائح عيش الغراب المحمرة ومكعبات لحم الدجاجة المقطع ، ويترك الجميع فى الحساء ليغلى لمدة ٨ دقائق أخرى .

١١- يغرف الفول الحراتى بالدجاج وعيش الغراب فى أطباق عميقة ويجمل بقطع أوراق البقدونس والكزبرة الخضراء ، ويقدم ساخنا .



٧٤ - أرز بالدجاج وعيش الغراب

المقادير

٢٠٠ جرام عيش غراب محارى .

نصف دجاجة مسلوقة .

٢ بصلة خضراء .

٢ ملعقة كبيرة زيت عباد الشمس .

١ كوب أرز .

توابل .

٢ ملعقة كبيرة مايونيز

الطريقة :

١- يقشر البصل ويقطع حلقات رفيعة ويضاف إليه زيت عباد الشمس ، ثم يوضع فى طاسة متوسطة الحجم ، ويرفع على نار هادئة ويقلب حتى ينضج ، ويصبح لونه ذهبيا .

٢- يضاف إلى البصل المحمر التوابل والأرز وفنجانان من الماء ، ويترك على نار هادئة لمدة حوالى ٢٠ دقيقة حتى ينضج الأرز .

٣- تغسل ثمار عيش الغراب المحارى فى قليل من الماء وتترك لتجف على ورق المطبخ



الماص للرطوبة ، ثم تقطع إلى شرائح رقيقة .

٤- تضاف شرائح عيش الغراب إلى الأرز لتنضج معه .

٥- يقطع لحم الدجاج إلى قطع صغيرة ، ويضاف إلى المايونيز ، ويوضع فوق الأرز المسلوق بعيش الغراب ، ويقدم الطعام ساخنا .



٧٥ - يخنى الأرانب بعيش الغراب

المقادير :

١٥٠ جرام ثمار عيش غراب عادى .

١ أرنب متوسط (حوالى كيلو ونصف)

مقطع قطعا صغيرة .

٣ ملاعق كبيرة زيت زيتون .

ملح طعام - فلفل أسود ناعم .

١٥٠ جرام كرات أبو شوشة .

٢ ملعقة كبيرة دقيق أبيض .

فرع زعتر .

١ ورقة لورا .

١ حزمة بقدونس .

الطريقة :

١- تغسل ثمار عيش الغراب بقليل من الماء ، ثم توضع على ورق مطبخ ماص للرطوبة وتترك لتجف .

٢- تغسل قطع الأرنب ثم تحمر فى طاسة متوسطة الحجم فى قليل من زيت الزيتون



على نار هادئة حتى يصبح لونها بنياً ذهبياً ، وتتبل بالملح والفلفل .

٣- يقشر الكرات أبو شوشة ويقطع قطعا صغيرة ، ويضاف إلى قطع الأرنب ، ويقلب على نار هادئة .

٤- يرش قليل من الدقيق فوق لحم الأرنب أثناء التحمير ، ويقلب باحتراس .

٥- يضاف الزعتر وورق اللورا والملح والفلفل الأسود، ويستمر الطهى على نار ضعيفة لمدة حوالى ساعة مع تغطية الأناء .

٦- قبل نهاية الطهى بحوالى ربع ساعة تضاف شرائح ثمار عيش الغراب مع التقليب .

٧- بعد نهاية الطهى يغرف الطعام فى أطباق عميقة ويجمل بالبقدونس المفرى ، ويقدم الطعام ساخنا .



٧٦ - دجاج بعيش الغراب المحارى

المقادير :

٢٥٠ جرام ثمار عيش غراب محارى .

١ دجاجة متوسطة الحجم (حوالى ١٣٠٠ جرام) .

٢ ملعقة كبيرة زبدة أو مارجرين .

ملح طعام ـ فلفل أسود مطحون .

٢ بصلة متوسطة الحجم .

٢ فص ثوم متوسط الحجم .

١ ملعقة كبيرة خل أحمر .

١ ملعقة كبيرة عسل نحل .

نصف لتر حساء دجاج .

١ ورقة لورا .

٢ ملعقة كبيرة كريمة لبانى .

الطريقة :

١- تقسم الدجاجة إلى ٨ أقسام وتوضع فى طاسة كبيرة الحجم مع قليـــل من



الزبد ، وترفع على نار هادئة ، وتقلب حتى تحمر ، ويضاف إليها الملح والفلفل الأسود . وبعد النضج ترفع من الطاسة .

٢- يقشر البصل ويقطع قطعا صغيرة ، ويوضع فى الطاسة السابقة مع الزبد المتبقى من تحمير الدجاجة ، وترفع على نار هادئة ، وتقلب حتى تحمر البصلة

٣- تقشر فصوص الثوم وتهرس .

٤- توضع قطع الدجاج فى وعاء كبير بحيث تكون القطع بجوار بعضها فى طبقة واحدة - قدر الإمكان - ثم يضاف إليها مخلوط الخل الأحمر والعسل وورقة اللورا ومهروس الثوم ، ويضاف حساء ، الدجاج ، ويرفع الوعاء على نار متوسطة لمدة ٤٥ دقيقة .

٥- تقشر البصلة الأخرى وتغسل وتقطع قطعاً صغيرة .

٦- تغسل ثمار عيش الغراب المحارى ، وتترك لتجف على ورق المطبخ الماص للرطوبة . تنزع السيقان السميكة ، ثم تقطع الثمار إلى شرائح رقيقة .

٧- توضع شرائح عيش الغراب فى طاسة متوسطة الحجم مع قليل من الزبد ، وترفع على نار هادئة ، وتقلب لمدة ٥ دقائق حتى يتحول لونها إلى الوردى .

٨- تضاف الكريمة اللبانى على شرائح عيش الغراب المحمرة ، ويتبل الجميع بالملح والفلفل ، ثم يضاف البصل المقطع ويترك ١٠ دقائق على نار هادئة مع التقليب .

٩- تغرف شرائح عيش الغراب بالكريمة والبصل فى طبق مسطح ، ثم يضاف لحم



الدجاج المطهى ويقدم الطعام ساخنا .

١٠- يقدم أرز مسلوق طويل الحبة مجمل بالبقدونس مع الطعام .

انظر : صور ملونة ٢٥ ، ٢٦ ص ٣٤٩
صور ملونة ٢٧ ، ٢٨ ، ٢٩ ص ٣٥٠

سادساً : بيض مطهو مع عيش الغراب

٧٧- أومليت الطماطم وعيش الغراب العادى

المقادير :

٢٥٠ جرام ثمار عيش غراب عادى .

٢ ثمرة طماطم لحمية متوسطة الحجم .

١ بصلة متوسطة الحجم .

٢ ملعقة كبيرة زيت زيتون .

١ حزمة بقدونس أخضر .

ملح وفلفل أسود مطحون .

٦ بيضات .

الطريقة :

١- تقشر ثمار الطماطم وتقطع قطعا صغيرة .

٢- تغسل ثمار عيش الغراب وتترك لتجف على ورق مطبخ ماص للرطوبة ، ثم تقطع إلى شرائح .

٣- تقشر البصلة وتفرم وتحمر فى زيت الزيتون فى طاسة كبيرة حتى يتبخر ماؤها .



تضاف الطماطم وعيش الغراب ، ويقلب الجميع حتى يجف المحلول .

٤- يغسل البقدنس ويترك ليجف ، ثم تقطف أوراقة وتقطع قطعا صغيرة ، ويضاف إلى الطاسة ويقلب .

٥- يوضع البيض فى وعاء ويقلب (يخفق) جيدا ، ويضاف إلى محتويات الطاسة ويترك على نار هادئة لمدة حوالى ٨ دقائق .

٦- يقلب الأومليت فى طبق مسطح ، ويوضع على الوجه الآخر فى الطاسة لمدة ٨ دقائق حتى ينضج . بعد النضج يقدم مع بطاطس بورية .

٧٨- عيش الغراب العادى بالبيض

المقادير :

٢٥٠ جرام عيش غراب عادى .

١ بصلة .

٣ ملاعق كبيرة زبدة .

حزمة كرفس .

٦ بيضات .

٤ ملاعق كبيرة كريمة .

ملح ـ فلفل أسود مطحون – جوزة الطيب مطحون .

الطريقة :

١- تقشر البصلة وتفرم وتحمر فى طاسة كبيرة فى زبدة ساخنة حتى تتحمر تحميراً بسيطاً

٢- يغسل عيش الغراب ويجفف ، ثم يقطع إلى شرائح رقيقة ويوضع مع البصلة ، ويحمر حتى يتبخر المحلول السائل .

٣- يقطع الكرفس .

٤- يضرب البيض بالزبدة ويوضع عليه الملح والفلفل الأسود وجوزة الطيب



والكرفس ، ثم يصب فى الطاسة ، ويوضع على نار هادئة . تحرك الطاسة حتى لايلتصق بها البيض .

٥- يقلب على الوجه الآخر لينضج البيض على الوجهين . يوضع على طبق مسطح ، ويجمل بالبقدونس ويقدم .

٧٩- قالب عيش الغراب بالأعشاب

المقادير :

- ٥٠٠ جرام ثمار عيش غراب (محارى - عادى - شيتاكى)
- ٢ ملعقة كبيرة زبدة
- ٣ فصوص ثوم .
- ٢٠٠ جرام كريمة .
- ٢ بيضة .
- ٢ صفار بيض .
- ملح - فلفل أسود ناعم .
- ٣ ملاعق كبيرة خل أبيض .
- ٧ ملاعق كبيرة زيت زيتون .
- ٣ ملاعق كبيرة مخلوط من البقدونس والكرفس والشبت .

الطريقة :

١- تغسل ثمار عيش الغراب وتترك لتجف على ورق المطبخ الماص للرطوبة ، ثم تقطع إلى شرائح رقيقة ، وتوضع فى طاسة كبيرة بها زبدة ساخنة ، وتقلب حتى تتحمر الثمار ويتبخر السائل منها .



٢- تقشر فصوص الثوم وتهرس ثم تضاف إلى شرائح عيش الغراب أثناء التحمير

٣- تسيح الكريمة على النار ثم تضاف إلى المخلوط السابق .

٤- يقلب المخلوط السابق ، ثم يهرس جيدا .

٥- يخفق البيض ويضاف إليه الخضرة ، وتضاف إلى مخلوط عيش الغراب السابق ، ويضاف إليهّ الملح والفلفل الأسود .

٦- يوضع الجميع فى قالب فرن مدهون بالزيت ، ويغطى بورق الألومنيوم ، ويوضع القالب فى حمام مائى فى فرن درجة حرارته ١٧٠ درجة مئوية لمدة ساعة .

٧- يترك القالب ليبرد ، ويقلب من القالب ، ويقطع شرائح ، ويقدم باردا .

٨- يخلط الخل والزيت والملح والفلفل الأسود ، ويقلب جيدا ، ويضاف إلى شرائح قالب عيش الغراب .

٨٠ - قالب عيش الغراب بالبيض

المقادير :

١٥٠ جرام ثمار عيش غراب عادى .

٢ ملعقة كبيرة زبد أو مارجرين .

نصف ملعقة صغيرة ملح طعام ناعم .

فلفل أسود ناعم .

نصف فنجان كريمة لبانى طازجة .

١ بيضة مخفوقة .

الطريقة :

١- تغسل ثمار عيش الغراب بقليل من الماء ، ثم تترك لتجف على ورق المطبخ الماص للرطوبة ، ثم تقطع إلى شرائح رقيقة .

٢- توضع شرائح عيش الغراب فى طاسة متوسطة الحجم وعليها الزبد ، وترفع على نار هادئة مع التقليب ، حتى يحمر عيش الغراب ، ويتشرب الماء الزائد

٣- تتبل شرائح عيش الغراب المحمرة بالملح والفلفل الأسود ، ثم يضاف إليها الكريمة اللبانى والبيض المخفوق ، ويقلب الجميع باحتراس .

٤- يدهن قالب الكيك بقليل من الزبد ، ويوضع فيه المخلوط السابق ، ويوضع القالب



فى فرن متوسط الحرارة (١٨٠درجة مئوية) لمدة ٢٠ دقيقة .

٥- يقطع قالب عيش الغراب بالبيض إلى شرائح رقيقة ، ويمكن تجميل الشرائح بأوراق البقدونس ، وتقدم دافئة .



٨١ - أومليت عيش الغراب

المقادير :

١٠٠ جرام عيش غراب عادى أو محارى .

٣ ملاعق كبيرة زبدة أو مارجرين .

٥ بيضات متوسطة الحجم .

٥ ملاعق كبيرة كريمة لبانى .

نصف فنجان جبن رومى مبشور .

عيش توست .

ملح طعام - فلفل أحمر غير حار - فلفل أسود ناعم .

الطريقة :

١- تغسل ثمار عيش الغراب فى قليل من الماء ، ثم توضع على ورق مطبخ ماص للرطوبة لكى تجف . تقطع ثمار عيش الغراب إلى شرائح رقيقة .

٢- توضع شرائح عيش الغراب فى طاسة متوسطة الحجم مع قليل من الزبد ، وترفع على نار هادئة ، وتقلب حتى يتحول لونها إلى اللون الذهبى .

٣- يخفق البيض مع الكريمة ، ويصب فوق شرائح عيش الغراب المحمرة ، ويراعى أن تكون النار هادئة - وعند نضج السطح السفلى يقلب قرص الأومليت لكى يتم إنضاج



السطح الآخر . ثم يضاف الجبن المبشور .

٤- يقطع الأومليت إلى قطع صغيرة ، ويوضع فوق قطع الخبز الساخنة (التوست) أو يقدم مع أصابع البطاطس المقلية . (يقدم بين الوجبات أو خلال السهرات)



٨٣ - بودنج عيش الغراب المحارى

المقادير :

- ٤٠٠ جرام ثمار عيش غراب محارى .
- ٤ بيضات .
- ٢ قطعة خبز أبيض (توست) .
- ١ كوب لبن .
- ٢ ملعقة كبيرة زبد أو مارجرين .
- ملح طعام - فلفل أسود ناعم .

الطريقة :

١- تغسل ثمار عيش الغراب بقليل من الماء ، ثم تجفف على ورق مطبخ ماص للرطوبة .

٢- تقطع ثمار عيش الغراب قطعا صغيرة ، وتوضع فى طاسة متوسطة الحجم مع قليل من الزبد ، ثم ترفع على نار هادئة ، وتقلب حتى تحمر ويتشرب الماء الزائد .

٣- يوضع الخبز فى اللبن ، ثم يفتت .

٤- يفصل صفار البيض ، ويوضع على قطع عيش الغراب المحمر مع الملح والفلفل الأسود ، ويقلب على نار هادئة .



٥- يضرب بياض البيض ، ويوضع على الخبز المفتت فى اللبن .

٦- يدهن قالب فخار أو زجاج بيركس بقليل من الزبد ، ويقلب فيه الخبز باللبن وبياض البيض وعيش الغراب المحمر بصفار البيض ، ويدخل القالب فرن متوسط الحرارة حتى النضج .



٨٣ - تورتة عيش الغراب المحارى مع صلصة الكرات

المقادير :

٥٠٠ جرام ثمار عيش غراب محارى .

١ بصلة متوسطة الحجم .

٤ ملاعق كبيرة زبدة .

ملح + فلفل أسود .

٢ فص ثوم صغير .

٤ بيضات .

٢ ملعقة كبيرة شبت - بقدونس - كزبرة خضراء مقطعة .

٣ ملاعق كبيرة خل أحمر .

٦ ملاعق كبيرة زيت زيتون .

٤ حزم كرات أخضر أبو شوشة .

الطريقة :

١- تقشر البصلة وتفرم ناعما ، ثم تشوح فى طاسة متوسطة الحجم .

٢- تنظف ثمار عيش الغراب ، ثم تغسل فى قليل من الماء وتترك لتجف على ورق



مطبخ ماص للرطوبة ، ثم تقطع قطعاً صغيرة بالطول ، وتحمر مع البصلة المفرومة المشوحة سابقا ، ثم يوضع الملح والفلفل الأسود ، ثم توضع فى سلطانية .

٣- تقشر فصوص الثوم وتهرس ، يخفق البيض مع الشبت والبقدونس والكزبرة الخضراء .

٤- يسيح باقى الزبد فى طاسة متوسطة الحجم ، ويوضع فيها شرائح عيش الغراب المحمر والبيض المخفوق بالأعشاب ، ثم توضع على نار هادئة وتهز الطاسة كل فترة حتى لايلتصق بها الطعام .

٥- يقلب قرص البيض فى الطاسة على الوجه الآخر حتى ينضج .

٦- يقلب الخل الأحمر مع الملح والفلفل الأسود حتى يذوب الملح ، ويوضع عليها زيت الزيتون ، ويقلب جيدا ، حتى يتكون صلصة لونها كريمى (الصلصة الفرنسية) .

٧- يغسل الكرات جيدا ويقطع قطعا صغيرة ، ويوضع على المخلوط السابق ويقلب .

٨- يقطع قالب عيش الغراب السابق تجهيزه بالبيض ، ويوضع فى طبق ، ويضاف إليه الصلصة الفرنسية السابق تجهيزها . يقدم باردا أو ساخنا .

٨٤ - قالب عيش الغراب بشرائح البيض المسلوق

المقادير :

٦٠٠ جرام ثمار عيش غراب عادى أو محارى .

٣٠٠ جرام عيش أبيض افرنجى .

٦ بيضات متوسط الحجم .

٢٠ جرام زبد أو مارجرين .

٠,٤ لتر كريمة لبانى أو لبن رايب .

قليل من اللبن .

بقدونس .

ملح طعام - فلفل أسود .

الطريقة :

١- يقطع الخبز قطعا صغيرة ويغمر فى اللبن .

٢- يسلق البيض سلقا جيدا ، ويقطع شرائح .

٣- تغسل ثمار عيش الغراب بقليل من الماء ، ثم تجفف على ورق مطبخ ماص للرطوبة .



٤- تقـطع ثمار عيش الغراب إلى شرائح رقيقة ، وتوضع فى طاسة مع قليل من الزبد ، وترفع على نار هادئة ، وتقلب حتى تحمر ، ويضاف خلال ذلك قليل من الملح والفلفل الأسود .

٥- يدهن قالب فخار أو بيركس بالزبد من الداخل ، وترص داخله قطع الخبز باللبن وشرائح البيض المسلوق وشرائح عيش الغراب المحمرة فى طبقات متبادلة وفى النهاية طبقة من الخبز باللبن ، ثم تضاف الكريمة أو اللبن الرايب .

٦- يوضع القالب فى فرن متوسط الحرارة حتى ينضج ويحمر الوجه - يقدم ساخنا .

٨٥ - قالب عيش الغراب المحارى بالبيض

المقادير :

٢٥٠ جرام عيش غراب محارى .

٢٥٠ جرام دقيق أبيض .

٤ بيضات متوسطة الحجم .

نصف ملعقة صغيرة ملح .

١٢٥ جرام زبد .

١ بصلة متوسطة الحجم .

١٠٠ جرام كرفس .

١ حزمة بقدونس .

٢٠٠ جرام كريمة لبانى .

٨٠ جرام جبنة جودة مبشورة .

فلفل أسود - جوزة الطيب مطحونة .

الطريقة :

١- تعجن عجينة متوسطة القوام باستعمال الدقيق والبيض والملح والزبد ، وتترك لمدة



ساعة فى الثلاجة .

٢- يقشر البصل ويقطع قطعا صغيرة ، ويغسل الكرفس ويقطع ويخلط مع البصل ، ويوضع فى طاسة متوسطة الحجم مع الزبد على نار هادئة ، ويقلب لمدة ٨ دقائق حتى يحمر .

٣- تغسل ثمار عيش الغراب المحارى ، وتترك لتجف على ورق المطبخ الماص للرطوبة ، ثم تقطع إلى شرائح رقيقة ، وتوضع فى طاسة متوسطة الحجم مع قليل من الزبد ، وترفع على نار هادئة مع التقليب لمدة ٨ دقائق حتى تتحمر .

٤- يغسل البقدونس ، وتقطف أوراقه وتقطع قطعا صغيرة .

٥- يخلط البيض مع الكريمة والجبن المبشور ، ثم يضاف إليها شرائح عيش الغراب المحمرة ، ويضاف الملح والفلفل الأسود وجوزة الطيب .

٦- تفرد العجينة بقليل من الزبد ، وتوضع فى صينية صغيرة (حوالى ٢٦ سم) بسمك حوالى ٣ سم ، وتغرز العجينة باستعمال شوكة عدة مرات .

٧- تفرد شرائح عيش الغراب المحارى المحمرة (السابق تجهيزها) فوق العجينة ، ثم توضع فى فرن ساخن (٢٠٠ درجة مئوية) فى المنتصف لمدة حوالى ٤٥ دقيقة . ويمكن تغطية السطح بورق الومنيوم (تقدم ساخنة أو دافئة أو باردة) .



٨٦ - عجة الفول المدمس بعيش الغراب

المقادير :

٦ ملاعق كبيرة فول مدمس .

٤ بيضات متوسطة .

١٠٠ جرام ثمار عيش غراب محارى .

بصلة متوسطة الحجم .

ملعقة كبيرة زبد أو مارجرين .

٢ ملعقة كبيرة زيت عباد الشمس .

ملعقة صغيرة بقدونس مفرى .

ملح طعام - فلفل أسود - كمون .

الطريقة :

١- تغسل ثمار عيش الغراب المحارى بقليل من الماء ، ثم تترك لتجف على ورق المطبخ الماص للرطوبة .

٢- تقشر البصلة وتقطع قطعاً صغيرة ، وتوضع فى طاسة متوسطة الحجم مع الزبد ، وترفع على نار هادئة ، وتقلب حتى يصفر لونها ، ثم تضاف شرائح عيش الغراب وتقلب حتى تحمر .

٣- يقشر الفول المدمس ويهرس .

٤- يُخفق البيض ويوضع عليه الملح والفلفل الأسود ، ثم يضاف إليه الفول المدمس المهروس وشرائح عيش الغراب المحمرة فى البصل والبقدونس ويمزج الجميع جيدا .

٦- يقدح الزبد فى طاسة متوسطة الحجم ، ويصب فيها الخليط السابق ، ثم يقلب على



الوجه الآخر ، لكى ينضج الوجهان .

٧- بعد النضج تقدم عجة الفول المدمس بعيش الغراب ساخنة ، ويجمل السطح بالبقدونس المفرى .

انظر : صور ملونة ٣٠ ، ٣١ ص ٣٥١
صور ملونة ٣٢ ، ٣٣ ص ٣٥٢

سابعاً : فطائر بعيش الغراب

٨٧- فطائر عيش غراب الشيتاكى

المقادير :

٣٠٠ جرام ثمار عيش غراب شيتاكى (أو محارى)

٣٠٠ جرام عجينة جاهزة – أو يتم تجهيزها منزليا ٠

٢ ملعقة كبيرة زيت عباد الشمس ٠

٢ ملعقة كبيرة صلصة فول الصويا ٠

٣ بصلات صغيرة ٠

٣ ملاعق كبيرة كريمة طازجة لبانى ٠

٣ بيضات متوسطة ٠

ملح طعام – فلفل أسود مطحون ٠

الطريقة :

١- ينظف عيش الغراب ويغسل بقليل من الماء ، ثم يترك ليجف على ورق مطبخ ماص للرطوبة ٠ تقطع الثمار إلى شرائح رقيقة ٠

٢- توضع شرائح عيش الغراب فى طاسة متوسطة الحجم ، ويضاف إليها زيت عباد



الشمس ، ثم ترفع على نار هادئة للتحمير . يضاف ملح الطعام والفلفل الأسود وصلصة فول الصويا ، ثم يترك المخلوط ليبرد .

٣- تقشر البصلة وتقطع إلى حلقات رفيعة ، وتخلط بالكريمة والبيض وتتبل بالملح والفلفل الأسود. يضاف إليها شرائح عيش الغراب المحمرة .

٤- تفــــــــرد العجينة ، وتقطع إلى ٨ قطع مستديرة متساوية قطر الواحدة حوالى ١٠ سم ، ثم ترفع حواف العجينة إلى أعلى. تملأ العجينة بخليط ثمار عيش الغراب السابق تجهيزه بالبصل .

٥- ترص الأقراص الصغيرة المحشوة (الفطائر) على صاج ، ثم توضع فى فرن ساخن درجة حرارته ٢٢٠ درجة مئوية فى الرف السفلى لمدة ١٠ دقائق .

٦- تقلل درجة حرارة الفرن إلى ١٨٠ درجة مئوية ، ويستمر الطهى ١٠ دقائق أخرى حتى يتم النضج ، وتقدم الفطائر ساخنة أو باردة .

(تصلح هذه الوجبة للرحلات وللتقديم بين الوجبات) .



٨٨- فطائر اللحم وعيش الغراب

المقادير :

أ- العجينة :

٣٠٠ جرام دقيق قمح ·

١ ملعقة كبيرة خميرة ·

قليل من السكر ·

٤ ملاعق كبيرة لبن دافىء ·

٣ ملاعق كبيرة زيت ·

قليل من الملح ·

نصف كوب ماء دافىء ·

ب- الحشو

٢٥٠ جرام عيش غراب عادى ·

٢٥٠ جرام عيش غراب محارى ·

١ بصلة متوسطة ·

٢ ملعقة كبيرة زبدة أو مارجرين ·

٢ فص ثوم ·



١ ليمونة واحدة ٠

٢ ملعقة كبيرة دقيق قمح أبيض ٠

١٥٠ جرام كريمة لبانى ٠

ملح + فلفل أسود مطحون ٠

٢ صفار بيض ٠

١ حزمة بقدونس مقطعة قطعا صغيرة ٠

الطريقة :

١- توضع الخميرة على الدقيق ، ويضاف السكر واللبن الدافىء وتعجن ٠ تترك العجينة لتتخمر لمدة ١٠ دقائق فى مكان دافىء ٠

٢- يضاف الماء والزيت والملح على العجينة ، وتعجن ، ثم تترك نصف ساعة أخرى ٠

٣- تقشر البصلة وتفرم وتحمر فى الزبد الساخن ، ويضاف إليها فص الثوم المهروس ٠

٤- تغسل ثمار عيش الغراب المحارى وتترك لتجف على ورق المطبخ الماص للرطوبة ، وتقطع إلى شرائح رقيقة ، ويضاف إليها عصير الليمون ، ثم توضع فوق البصل خلال التحمير ، وتقلب حتى يجف المحلول الناتج ٠

٥- يوضع قليل من الخل والكريمة على المخلوط السابق ، ويترك على نار هادئة حتى يتبخر المحلول ، ثم يضاف ملح وفلفل أسود ويترك ليبرد ٠



٦- يضاف صفار البيض على البقدونس المقطع قطعا صغيرة ويقلب ٠

٧- تؤخـــذ العجينة وتفرد على منضدة ؛ بحيث تكون العجينـــة المفرودة حوالى ٤٠ × ٥٠ سم ، ويضاف إليها الحشو السابق تجهيزه ، ثم تلف العجينة والحشو داخلها ، وتقطع بعد ذلك إلى حوالى ٧ قطع وتوضع فى صينية ، وتترك لمدة ١٠ دقائق ٠

٨- توضع الصينية فى فرن درجة حرارته ٢٠٠ درجة مئوية فى الوسط لمدة ٣٥ دقيقة ٠ يقدم الطعام بارداً ، ويعتـبر وجبة سريعة يمكن تقديمها فى الرحلات وبين الوجبات ٠



٨٩- بسكويت عيش الغراب المحارى

المقادير :

١٥٠ جرام ثمار عيش غراب محارى .

٢ ملعقة كبيرة زبدة .

٤ فناجين بصل مفرى ناعم .

٤ ملاعق كبيرة زعتر .

قليل من الفلفل الأبيض المطحون .

٢ فنجان بسكويت مملح مشكل .

٣ فناجين لبن .

الطريقة :

١- تغسل ثمار عيش الغراب فى قليل من الماء ، ثم تجفف على ورق مطبخ ماص للرطوبة . ثم تقطع الثمار إلى شرائح رقيقة .

٢- توضع شرائح الثمار فى طاسة متوسطة الحجم مضاف إليها الزبدة والبصل المفرى ، وترفع علي نار هادئة لمدة حوالى ٥ دقائق مع التقليب حتى تنضج الثمار ، ويصبح لونها ذهبياً .

٣- يضاف الزعتر والفلفل الأبيض إلى شرائح عيش الغراب ، ثم تترك لتبرد .



٤- يضاف البسكويت إلى شرائح عيش الغراب ، ويقلب ، ثم يضاف اللبن مع التقليب حتى يتم مزج المكونات جيدا ٠

٥- يدهن قالب الفرن (متوسط الحجم) بالزبد ، ويوضع فيه المخلوط السابق ، ويوضع فى فرن ساخن (١٨٠ درجة مئوية) لمدة ١٢ دقيقة حتى يحمر وجهه٠

ويقدم بسكويت عيش الغراب المحارى باردا بين الوجبات ٠



٩٠- كعكات عيش الغراب المقلية

المقادير :

٢٥٠ جرام ثمار عيش غراب محارى ٠

٢ بيضة مخفوقة ٠

خبز مقطع إلى قطع صغيرة (فتات) ٠

٢ ملعقة كبيرة زبد أو مارجرين (أو زيت ذرة) ٠

ملح - فلفل أسود ناعم ٠

الطريقة :

١- تغسل ثمار عيش الغراب بقليل من الماء ، ثم تجفف باستعمال ورق المطبخ الماص للرطوبة ٠

٢- تقطع ثمار عيش الغراب إلى شرائح رقيقة ، ويوضع فوقها فتات الخبز والبيض المخفوق والملح والفلفل ويقلب الجميع جيدا ٠

٣- توضع طاسة على نار حامية وبها الزبد أو زيت الذرة ، ثم تؤخذ بملعقة طعام كمية من شرائح عيش الغراب المخلوطة بفتات الخبز والبيض ، وتقلى ، وتقلب على الوجه الآخر ، حتى يصير لونها ذهبياً ٠

٤- تقدم كعكات عيش الغراب المقلية باردة ، سواء بين الوجبات ، أم خلال السهرات ٠



٩١- لفائف عيش الغراب

المقادير :

قطع خبز بلدى أو شامى أو توست ٠

بصلة صغيرة الحجم مبشورة ٠

ملعقة كبيرة زبدة أو مارجرين ٠

نصف كيلو ثمار عيش غراب عادى أو محارى ٠

ربع ملعقة كبيرة فلفل أسود مطحون ٠

أربعة فصوص ثوم متوسطة الحجم ٠

قطعة جبن شيدر (مثلث جبن) ٠

الطريقة :

١- يقطع الخبز إلى قطع صغيرة بحجم قطعة التوست ٠

٢- تغسل ثمار عيش الغراب بقليل من الماء ، ثم تترك لتجف على ورق المطبخ الماص للرطوبة ، ثم تقطع إلى شرائح رقيقة ٠

٣- توضع شرائح عيش الغراب فى طاسة متوسطة الحجم مع الزبدة ، وترفع على نار هادئة وتقلب حتى تحمر ، وتضاف التوابل والجبن مع التقليب ، ثم يترك ليبرد ٠



٤- تفرد المكونات السابقة على سطح قطع الخبز ، ثم يلف الخبز إلى لفائف تثبت باستخدام عود خشب رفيع (سلاكة أسنان) ٠

(يقدم باردا كوجبة خفيفة أثناء الرحلات أو السهرات ، ويمكن تقطيع كل لفة إلى قطعتين) ٠

٩٢- قالب عيش الغراب بالبسكويت المملح

المقادير :

٣٠٠ جرام ثمار عيش غراب محارى طازج ٠

٤ ملاعق كبيرة زبدة أو مارجرين ٠

١ بصلة متوسطة الحجم (مفرية) ٠

ربع كوب دقيق ٠

١ كوب لبن كامل الدسم ٠

١ كوب حساء دجاج ٠

ملح طعام - فلفل أسود مطحون ٠

بسكويت مملح (كمية حسب الحاجة) ٠

الطريقة :

١- تغسل ثمار عيش الغراب المحارى فى قليل من الماء ، ثم تجفف على ورق المطبخ الماص للرطوبة ٠ تقطع الثمار إلى شرائح رقيقة ٠

٢- توضع شرائح عيش الغراب فى طاسة صغيرة مع قليل من الزبد ، وترفع على نار هادئة ، وتقلب حتى يصير لونها ذهبياً ٠

٣- يضاف الملح والفلفل الأسود والدقيق إلى شرائح عيش الغراب ، ويستمر التقليب



حتى ينضج .

٤- يضاف اللبن وحساء الدجاج ، ويقلب المخلوط برفق حتى يصبح القوام سميكا .

٥- تقسم الكمية السابقة إلى نصفين ، يوضع النصف الأول فى قالب فخار أو صينية كيك صغيرة الحجم مدهونة بالزبد ، ويضاف بسكويت مملح مكسر ، ويضاف فوقه النصف الآخر من المخلوط المجهز .

٦- يوضع القالب فى فرن ساخن (٢٢٠ درجة مئوية) لمدة ٢٠ دقيقة حتى ينضج ، ويقدم ساخنا .



٩٣- فطائر عيش الغراب المحارى

المقادير :

٤٠٠ جرام ثمار عيش غراب محارى ٠

٥٠ جرام زبد ٠

١٢٥ جرام جبن شيدر ٠

١ صفار بيضة ٠

نصف لتر حساء لحم ٠

عجينة الفطائر (جاهزة أو تصنع بالمنزل) ٠

ملح - فلفل أسود - عصير ليمون ٠

الطريقة :

١- يقلب صفـــار البيض والجبن الشيدر فى نصف لتر من حساء اللحم حتي يذوب الجبن ، ثم يضاف الملح وعصير الليمون ٠

٢- تغسل ثمـار عـيش الغـراب بقليل من الماء ، ثم تجـفف على ورق المطبخ الماص للرطوبة ٠ تقطع ثمار عيش الغراب إلى شرائح رقيقة ، وتوضع فى طاسة متوسطة الحجم مع قليـل من الزبد ، وترفع على نار هـادئة ، وتقلب حتى تحـمر ، ويضـاف قليل من الملح والفلفل الأسود ٠



٣- تقطع العجينة إلى قطع صغيرة وتفرد ، ويضاف قليل من شرائح عيش الغراب السابقة ، ثم تغطى بطبقة رقيقة من العجين .

٤- ترص فطائر عيش الغراب على صاج ، وتزج فى فرن متوسط الحرارة حتى تنضج وتقدم ساخنة .

٩٤- بيتزا عيش الغراب

تعتبر وجبة البيتزا من ألذ الأكلات الإيطالية التى يعشقها الصغار والكبار ، وخاصة أنها تصلح لكافة المناسبات ، وهى سهلة سريعة التحضير قليلة التكاليف ، حيث تتكون أساسا من عجينة مفرودة ، توضع فوقها قطع الخضروات والجبن. وقد يضاف التونة ولحم الدجاج والجمبرى وأيضا عيش الغراب المقطع إلى شرائح .

العجينة الأساسية للبيتزا

المقادير :

- ملعقة صغيرة خميرة جافة .
- ملعقة صغيرة سكر .
- نصف ملعقة صغيرة ملح .
- نصف كوب ماء دافىء للعجين .
- نصف كوب لبن .
- ٣ أكواب دقيق .
- بيضتان .
- ٥ ملاعق كبيرة زيت زيتون .



الطريقة :

١- تخلط الخميرة مع السكر مع ملعقتين كبيرتين من الماء الدافىء فى كوب ، ويهرس الخليط بالشوكة حتى يصير عجينة لينة ، ويوضع فى مكان دافىء حتى يخمر ويرتفع فى الكوب (١٠ دقائق) ٠

٢- ينخل الدقيق مع الملح ويوضع فى إناء عميق ، ويتم عمل حفرة فى الوسط تصب فيها الخميرة مع الزيت ، ويضاف البيض ، ثم (يُلَتّ) العجين جيدا ، ويضاف اللبن ثم الماء بالتدريج حسب حاجة العجين ، حتى نحصل على عجينة صالحة للتشكيل (تعجن حوالى ١٠ دقائق) ٠

٣- يرش قليل من الدقيق على رخامة أو لوح خشبى ، ويعاد عجن العجين مرة أخرى حتى تصبح مطاطياً ٠ يدهن الوعـــاء بالزيت أو يستعمل كيس نايلون كبير ، وتوضع بداخله العجينة على هيئة كرة ٠ يغطى الإناء ويترك حتى يتضاعف حجم العجينة٠

٤- يعاد عجن العجينة لمدة ٣ دقائق على الرخامة المرشوشة بالدقيق ، ثم تقسم إلى قسمين على شكل كرة ، وتسطح باليد على الرخامة ، حتى يصير سمكها حوالى نصف سنتيمتر تقريبا ٠

٥- يدهن وجه البيتزا بزيت الزيتون ، وترص عليها المكونات ٠



٩٥- البيتزا الإيطالية السريعة بعيش الغراب :

المقادير :

٢ ملعقة كبيرة صلصة طماطم ثقيلة ٠

١ ملعقة كبيرة زيت زيتون ٠

حلقات طماطم طازجة ٠

مبشور جبن شيدر أو فلمنك ٠

زيتون أسود منزوع النوى ومقطع ٠

شرائح ثمار عيش غراب ٠

الطريقة :

١- يدهن الصاج بزيت الزيتون وتفرد العجينة بسمك نصف سنتيمتر تقريبا ٠

٢- يدهن وجه العجينة بصلصة الطماطم ، ثم تنثر فوقها حلقات الطماطم وشرائح عيش الغراب والزيتون ، ثم ينثر فوقها الجبن المبشور ٠

٣- توضع العجينة فى فرن متوسط الحرارة لفترة من ١٥ - ٢٠ دقيقة حتى ينضج٠ ويراعى رفع البيتزا إلى الرف الأوسط من الفرن حتى يتورد وجهها ٠

٤- تقدم البيتزا مقطعة إلى مكعبات صغيرة وتؤكل ساخنة ٠



أنواع أخرى من البيتزا :

١- بيتزا نابوليتانا بالسوسيس : حيث تضاف حلقات السوسيس المقطع إلى حلقات رفيعة على وجه البيتزا مع المكونات السابقة ٠

٢- بيتزا الفصول الأربعة : حيث يقسم وجه البيتزا إلى أربعة أقسام ، يوضع فى كل قسم مكونات خاصة ؛ مثل : الخرشوف - عيش الغراب - ترنشات اللحم البارد - أنواع الجبن (شيدر - فلمنك - رومى) ٠

٣- بيتزا السردين / التونة : لمحبى تناول منتجات الأسماك ٠



ثامناً : سمك مطهو بعيش الغراب

٩٦- سمك فيليه بعيش الغراب

المقادير :

١ كيلو سمك فيليه ٠

٢٥٠ جرام ثمار عيش الغراب (محارى أو عادى) ٠

٢٥٠ جرام جمبرى متوسط الحجم (يضاف حسب الرغبة) ٠

٢ ملعقة كبيرة دقيق ٠

٢ ملعقة كبيرة زيت عباد الشمس ٠

٢ ملعقة كبيرة زبد أو مارجرين ٠

١ ملعقة كبيرة خل ٠

١ ملعقة كبيرة عصير ليمون ٠

ملح - فلفل أسود ناعم - كمون - قليل من الشطة - جنزبيل ٠

الطريقة :

١- يتبل السمك الفيليه فى عصير الليمون والكمون والشطة لفترة كافية ٠



٢- يوضع الدقيق مع الزبد فى طاسة متوسطة الحجم ، ويرفع على نار هادئة مع التقليب ، ثم يضاف كوبان من الماء الساخن ، ويستمر فى التقليب حتى تتكون صلصة متجانسة القوام ، وتتبل بالملح والفلفل الأسود والكمون .

٣- تغسل ثمار عيش الغراب بقليل من الماء ، ثم تترك لتجف على ورق المطبخ الماص للرطوبة ، ثم تقطع إلى شرائح رقيقة .

٤- توضع شرائح عيش الغراب فى طاسة متوسطة الحجم مع قليل من الزيت والجنزبيل ، وترفع على نار هادئة مع التقليب حتى يتحمر عيش الغراب .

٥- يوضع السمك الفيليه المتبل على شرائح عيش الغراب المحمر بالجنزبيل ، ويقلب حتى ينضج على الوجهين ، وتضاف إليه الصلصة البيضاء السابق تجهيزها .

٦- يترك السمك الفيليه بعيش الغراب والصلصة على نار هادئة لمدة حوالى ربع ساعة حتى تنضج .

٧- يقدم الطعام ساخنا ويجمل بأوراق البقدونس المفرى ، وتقدم معه خضروات سوتيه .

٩٧ - عيش الغراب المحارى بالجمبرى

المقادير :

٤٠٠ جرام ثمارعيش غراب محارى ٠

٢ ملعقة كبيرة زبدة ٠

١ حزمة كرات أبو شوشة ٠

ملح - فلفل أبيض مطحون ٠

٢ ملعقة كبيرة خل ابيض ٠

٢٥٠ جرام جمبرى متوسط الحجم ٠

٣ ملاعق كبيرة زيت فول الصويا ٠

٣ ملاعق كبيرة عصير ليمون ٠

١ خس سلطة صغيرة ٠

الطريقة :

١- تغسل ثمار عيش الغراب المحارى فى قليل من الماء ، ثم توضع على ورق مطبخ ماص للرطوبة حتى تجف ٠ تقطع الأعناق السميكة الصلبة ، وتستبعد ٠ تترك الثمار الصغيرة ؛ فلا تقطع ، بينما تقطع الثمار الكبيرة إلى شرائح سميكة٠

٢- توضع ثمار عيش الغراب فى طاسة كبيرة مع قليل من الزبد ، وترفع على نار



هادئة مع التقليب حتى تتحمر وتتشرب ماءها ٠

٣- يقشر الكرات أبو شوشة ويقطع قطعا صغيرة ، ويضاف إلى عيش الغراب ، ويقلب باحتراس ، مع إضافة ملح وفلفل أسود ٠

٤- يغسل الجمبرى وينظف ، ثم يضاف إلى طاسة عيش الغراب والكرات أبو شوشة ، ويقلب على نار هادئة ٠

٥- تعمل الصلصة الفرنسية من الخل والملح والفلفل الأبيض وزيت فول الصويا ؛ حيث توضع هذه المكونات فى طبق عميق وتقلب جيدا ٠

٦- تغسل خس السلطة وتجفف ، ثم تقطع قطعا صغيرة ، وتضاف إلى الصلصة الفرنسية السابق تحضيرها ٠

٧- تقسم السلطة السابقة فى أطباق مسطحة وحولها شرائح الليمون ، ثم يضاف إليها الجمبرى المطهى بشرائح عيش الغراب ٠

٨- يجمل الطعام بالبقدونس المفرى ٠



٩٨- السمك المسلوق بصلصة عيش الغراب بالكريمة

المقادير :

٤ سمك ماكريل متوسط الحجم ٠

١ بصلة متوسطة الحجم ٠

فلفل أسود غير مطحون ٠

ورقة لورا ٠

٢ جزرة صغيرة مبشورة ٠

٢,٥ ملعقة صغيرة زعتر ٠

١٥٠ جرام ثمار عيش غراب عادى صغيرة ٠

١,٥ ملعقة كبيرة دقيق أبيض ٠

٢ ملعقة كبيرة عصير ليمون ٠

٣ صفار بيض ٠

٢ ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم ٠

١ بصلة متوسطة الحجم (مفرية) ٠

١ فص توم مهروس ٠



الطريقة :

١- توضع البصلة وحبوب الفلفل الأسود وورقة اللورا والزعتر والجزر فى وعاء به حوالى نصف لتر ماء ، ثم يرفع على نار متوسطة حتى يغلي. تخفض درجة الحرارة ، ويرفع الغطاء ، ويترك الوعاء على النار حوالى ربع ساعة .

٢- بعد طهى المخلوط السابق يترك ليبرد ، ثم يصفى .

٣- يغسل سمك الماكريل ، ويرص فى وعاء كبير فى طبقة واحدة ، ويصب فوقها الحساء السابق تجهيزه ، ويرفع الوعاء علي النار حتى يغلى ، ثم يرفع الغطاء ، ويترك الوعاء على نار هادئة لمدة ١٠ دقائق حتي ينضج السمك. يرفع السمك من الوعاء ، ويرص فى طبق مسطح .

٤- تغسل ثمار عيش الغراب فى قليل من الماء ، ثم تجفف على ورق مطبخ ماص للرطوبة . تقطع الثمار إلى شرائح رقيقة .

٥- توضع شرائح عيش الغراب فى طاسة متوسطة الحجم مع قليل من الزبد والبصل المفروم ، وترفع على نار هادئة مع التقليب .

٦- يضاف الدقيق إلى شرائح عيش الغراب خلال الطهى مع التقليب لمدة حوالى دقيقة ، ثم ترفع من علي النار .

٧- يضاف الحساء المتبقى من طهى السمك على شرائح عيش الغراب السابقة ، ويقلب قليلا فوق نار هادئة حتى تتكون صلصة متجانسة القوام .

٨- يخفق صفار البيض مع عصير الليمون ، ثم يضاف إلى صلصة عيش الغراب



السابقة مع التقليب ، ويضاف البقدونس المفروم ٠

٩- تضاف صلصة عيش الغراب إلى السمك المسلوق ، وتقدم ساخنة ٠



٩٩- حساء السمك بعيش الغراب

المقادير :

٢٥٠ جرام عيش غراب عادى ٠

٣ كرات أبو شوشة ٠

١ فص ثوم متوسط الحجم ٠

٢ ملعقة كبيرة زبدة ٠

٢ ثمرة فلفل رومى أحمر ٠

٦٠٠ جرام ثمار طماطم لحمية ٠

ملح - فلفل أبيض مطحون ٠

٣ أكواب حساء خضار ٠

١ عصير ليمونة ٠

٨٠٠ جرام سمك فيليه ٠

١ حزمة بقدونس ٠

الطريقة :

١- يقشر الكرات أبو شوشـــة ، ويقطع قطعا صغيرة ، ويوضع فى طاسة متوسطة



الحجم ، ويضاف إليه فص الثوم المهروس مع قليل من الزبد ، ويرفع على نار هادئة ، ويقلب حتى يحمر ٠

٢- تغسل ثمار الفلفل الأحمر ، وتقطع إلى مكعبات صغيرة الحجم ، وتوضع فى الطاسة السابقة مع الكرات أبو شوشة والثوم المحمر ٠

٣- تسلق الطماطم سلقا خفيفا ثم تقشر ، وتقطع قطعا صغيرة ٠

٤- تغسل ثمار عيش الغراب فى قليل من الماء ، ثم توضع على ورق المطبخ الماص للرطوبة حتى تجف٠ تقطع الثمار إلى شرائح رقيقة ، وتضاف إلى الطماطم المقطعة ، ثم يضاف الملح والفلفل وحساء الخضار وترفع على نار هادئة لمدة ٢٠ دقيقة ٠

٥- يغسل السمك الفيليه ، ويقطع إلي مكعبات صغيرة ، ويضاف إليه عصير الليمون والملح والفلفل الأبيض المطحون ، ويغطى بورق ألومنيوم ، ويوضع لفترة فى الثلاجة ٠

٦- يغسل البقدونس ويترك في مصفاة حتى يصفى الماء الزائد ، ثم تقطع أوراقه٠

٧- توضع قطع السمك فى الحساء السابق إعداده ، ويترك علي نار هادئة لمدة ٥ دقائق ، ويضاف قليل من عصير الليمون ٠

٨- بعد نضج السمك يغرف الحساء فى وعاء عميق ، ويجمل سطحه بقطع البقدونس ، ويقدم ساخنا ٠



١٠٠ - قطع السمك بشرائح عيش الغراب المحارى

المقادير :

٥٠٠ جرام ثمار عيش غراب محاري ·

٢٥٠ جرام كرات أبو شوشة ·

١ فص ثوم متوسط الحجم ·

٣ ملاعق كبيرة زبد ·

١ كوب كريمة لبانى ·

١ صفار بيض ·

١ ملعقة كبيرة خل أبيض ·

ملح – فلفل أسود – جوزة الطيب مطحون ·

عصير ليمون ·

١ حزمة بقدونس ·

٨٠٠ جرام سمك بياض فيليه ·

٥٠ جرام جبنة جودة مبشورة ·

الطريقة :

١- يغسل الكرات أبو شوشة ويجفف ، ثم يقطع إلى حلقات رفيعة ٠

٢- تنزع السيقان السميكة من ثمار عيش الغراب المحارى ، ثم تغسل الثمار بقليل من الماء ، وتترك لتجف على ورق المطبخ الماص للرطوبة ٠

٣- تقطع ثمار عيش الغراب إلي شرائح رقيقة ، ثم توضع فى طاسة متوسطة الحجم مع شرائح الكرات أبو شوشة والزبد ، وترفع على نار هادئة ، وتقلب لمدة حوالى ٦ دقائق حتى يتحمر ٠

٤- تقشر فصوص الثوم وتهرس ، ثم تضاف إلي الطاسة السابقة ٠

٥- يضاف قليل من الخل الأبيض ، ويترك المخلوط السابق يغلى على نار هادئة ، ويخلط به صفار البيض ، ثم يتبل بالملح والفلفل الأسود وعصير الليمون ٠

٦- يغسل البقدونس ، ثم تقطف أوراقه وتفرم ، وتوضع علي عيش الغراب السابق تجهيزه ٠

٧- يسخن الفرن علي ١٨٠ درجة مئوية ٠

٨- يقطع السمك إلى مكعبات صغيرة ، ويضاف إليه عصير الليمون والملح ٠

٩- يضاف نصف كمية عيش الغراب السابق تجهيزها فى وعاء بيركس ، ثم توضع مكعبات السمك فوقها ، ثم يضاف النصف الآخر من عيش الغراب المجهز ، ويوضع الوعاء فى الفرن الساخن لمدة ربع ساعة ٠

١٠- يخلط الجبن المبشور مع نصف كوب الكريمة اللبانى ، ويضاف إليها الملح



والفلفل الأسود وجوزة الطيب المطحونة ، ثم يوضع على سطح مكعبات السمك بعيش الغراب السابق تجهيزه ، ويعاد إلي الفرن مرة أخرى لمدة ١٠ دقائق حتى يتحمر الوجه ويقدم ساخنا ٠

١٠١ - أرز بالجمبرى وشرائح عيش الغراب العادى

المقادير :

١٥٠ جرام عيش غراب عادى (أو محارى) ·

١٥٠ جرام جمبرى متوسط الحجم مقشر ·

٢ كوب أرز ·

١ بصلة متوسطة الحجم ·

زيت زيتون ·

ملح - فلفل أسود ·

كرفس - بقدونس ·

الطريقة :

١- يغسل عيش الغراب فى قليل من الماء ، ثم يترك ليجف على ورق المطبخ الماص للرطوبة· ثم تقطع الثمار إلى شرائح رقيقة ·

٢- تقشر البصلة ، وتقطع إلى قطع صغيرة ، وتوضع فى إناء مع قليل من زيت الزيتون ، وترفع على نار هادئة وتحمر قليلا ، ثم يضاف إليها شرائح عيش الغراب ، وتقلب حتى تحمر ·

٣- يغسل الأرز ويصفى من الماء الزائد ، ثم يضاف إلى الإناء السابق ويقلب ·



٤- يضاف ١,٥ كوب ماء إلى الأرز (حتى يغطى سطح الأرز) ويقلب باحتراس ، مع إضافة الملح والتوابل .

٥- يغسل الجمبرى ، ويضاف إلى الأرز ، ويقلب ، وتخفض النار حتى يتم النضج.

٦- بعد النضج يغرف الأرز بالجمبرى وعيش الغراب فى أطباق مسطحة ، ويجمل السطح بالكرفس والبقدونس المفرى ويقدم ساخناً .

انظر : صور ملونة ٣٤ ، ٣٥ ص ٣٥٣
صور ملونة ٣٦ ، ٣٧ ص ٣٥٤



تاسعاً : مكرونة بعيش الغراب

١٠٢ - المكرونة المرمرية بعيش الغراب .

المقادير :

٢٥٠ جرام ثمار عيش الغراب عادى .

١ بصلة كبيرة .

٢ ملعقة كبيرة زيت زيتون .

٢ فص ثوم كبير .

كوب كريم لبانى أو لبن رايب .

٢٥٠ جرام مكرونة صغيرة (مرمرية) .

ملح طعام - فلفل أسود - جوزة الطيب مطحونة .

١ حزمة بقدونس .

الطريقة :

١ - تقشر البصلة وتفرم ناعماً ، ثم توضع فى طاسة متوسطة الحجم مع قليل من زيت الزيتون وتحمر .

٢ - يقشر فصوص الثوم وتهرس .



٣ – تغسل ثمار عيش الغراب بقليل من الماء ، ثم تجفف باستعمال ورق المطبخ الماص للرطوبة .

٤ – تقطع ثمار عيش الغراب إلى شرائح رقيقة ، وتوضع فى طاسة متوسطة الحجم مع قليل من زيت الزيتون ، وترفع الطاسة على نار هادئة لمدة خمس دقائق حتى يتحمر عيش الغراب .

٥ – توضع الكريمة اللبانى على شرائح عيش الغراب المحمرة وتقلب ، ثم يوضع الملح والفلفل الأسود وجوزة الطيب .

٦– يغسل البقدونس ، وتقطف الأوراق ، ثم تقطع قطعاً صغيرة .

٧ – تسلق المكرونة المرمرية فى ماء مملح ، ثم تصفى من مياه السلق فى مصفاة . تغرف فى وعاء التقديم ، وتوضع فوقها شرائح عيش الغراب المحمرة بالكريمة ، وترش بأوراق البقدونس المقطعة ، ويقدم الطعام ساخناً .



١٠٣ - مكرونة بعيش غراب الشيتاكى .

المقادير :

٥٠٠ جرام عيش غراب شيتاكى (محارى) .

٢٥٠ جرام مكرونة اسباجتى رفيعة .

٤ ملاعق كبيرة زيت فول سودانى (عباد الشمس) .

٤ قطع لحم دجاج بدون عظم .

٤ أعواد كرفس .

٨ ملاعق كبيرة صلصة فول صويا .

١ حزمة بقدونس .

ملح طعام - فلفل أسود مطحون .

الطريقة :

١- تسلق المكرونة فى ماء لمدة ١٠ دقائق ، ثم تصفي فى مصفاة ، وتترك لتصفى مياه السلق ، ثم تقطع إلى قطع صغيرة .

٢ - تغسل ثمار عيش الغراب بقليل من الماء ، ثم توضع على ورق مطبخ ماص للرطوبة حتى تجف ، ثم تقطع إلى شرائح رقيقة .

٣ - يغسل الكرفس ويقطع قطعاً صغيرة ، ثم يحمر فى قليل من الزيت .



٤ – يسخن الزيت فى طاسة متوسطة الحجم ، ثم توضع بها شرائح عيش الغراب وتحمر مع التقليب .

٥ – يقطع لحم الدجاج إلى شرائح رقيقة ، ثم يوضع في الزيت المتبقى من تحمير الكرفس وتحمر تحميراً جيداً .

٦ – توضع شرائح عيش الغراب المحمرة والمكرونة الإسباجتى المسلوقة والكرفس المحمر فى وعاء واحد ، ويقلب باحتراس .

٧ – توضع فوق الخليط السابق صلصة فول الصويا والملح والفلفل الأسود ، ثم يرفع الوعاء على نار هادئة ، ويقلب باحتراس ، ويرش عليه البقدونس المحمر بالتدريج .

٨ – يقدم الطعام مع سلطة خضراء بعيش الغراب المحارى .



عاشراً : صلصات عيش الغراب .

١٠٤ - صلصة عيش الغراب بالكريمة .

المقادير :

١٥٠ جرام ثمار عيش غراب عادى .

نصف فنجان دقيق .

نصف فنجان زبدة أو مارجرين

٣ فنجان حساء دجاج أو لحم بقرى مركز .

نصف فنجان كريمة لبانى .

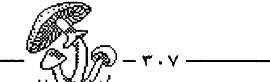
ملح طعام - فلفل أبيض مطحون .

الطريقة :

١ - يغسل عيش الغراب فى قليل من الماء ، ثم يجفف بوضعه على ورق مطبخ ماص للرطوبة ، ثم يقطع إلى شرائح رقيقة .

٢ - توضع شرائح عيش الغراب فى طاسة متوسطة الحجم ، ويضاف إليها الزبد ، وترفع على نار هادئة ، وتقلب حتى يحمر عيش الغراب ويصبح لونه ذهبياً .

٣ - يضاف الدقيق إلى شرائح عيش الغراب المحمر ويستمر التقليب .



٤ – يضاف حساء الدجاج (أو اللحم) ببطء ، ويستمر التقليب حتى يصير قوام الحساء سميكاً ، ويراعى أن تكون النار هادئة .

٥ – تضاف الكريمة إلى الحساء والملح والفلفل الأبيض ، مع مراعاة التقليب المستمر وعدم غليان الحساء .

٦ – تستخدم الصلصة الناتجة من تجهيز الأطعمة الأخرى مثل البيض المسلوق جيداً أو الخضروات المطهية أو السمك ، وذلك بوضع قليل من الصلصة عليها ، لزيادة القيمة الغذائية للوجبة وكفاتح للشهية .



١٠٥ - الصلصة الهولاندية بعيش الغراب .

المقادير :

٢٠٠ جرام ثمار عيش الغراب (محارى أو عادى) .

لتر حساء دجاج .

صفار ثلاث بيضات متوسطة الحجم .

١ ملعقة كبيرة زبد أو مارجرين .

١ ملعقة كبيرة زيت زيتون أو عباد الشمس .

١ ملعقة كبيرة دقيق .

كوب خضر مشكلة مقطعة قطعا صغيرة (جزر - كوسة) .

نصف كوب كريمة لبانى أو لبن رايب .

ملح - فلفل أبيض .

الطريقة :

١ - تغسل ثمار عيش الغراب بقليل من الماء ، ثم تجفف باستعمال ورق المطبخ الماص للرطوبة .

٢ - تقطع ثمار عيش الغراب طولياً ، وتوضع فى طاسة متوسطة الحجم ، ويضاف إليها قليل من زيت عباد الشمس ، ثم ترفع على نار هادئة حتى يتم تحميرها .



٣ – يضاف الدقيق إلى الزبد ، ويقلب على النار ؛ بحيث لا يتغير لونه ، ثم يضاف الحساء مع التقليب ، حتى يغلى الإناء ، مع استمرار التقليب ، و ذلك لمدة ١٠ دقائق على نار هادئة .

٤ – يخلط صفار البيض مع الكريمة ، ويصفى بمصفاة على الحساء السابق تجهيزه ، بشرط أن يكون الأخير بارداً مع التقليب الجيد حتى يمتزجا .

٥ – يرفع الحساء على نار هادئة ويراعى عدم الغليان ، ويتبل بالملح والفلفل الأبيض .

٦ – توضع الخضروات المقطعة فى إناء مع قليل من الماء ، وترفع على نار هادئة ، مع تغطية الإناء ، حتى يتم سلقها سلقاً جيداً ، وتترك لتبرد .

٧ – توضع الخضروات المسلوقة مع ماء السلق فى خلاط ، وتضرب جيداً ، ثم تصفى من خلال مصفاة ذات فتحات ضيقة .

٨ – يضاف الحساء السميك من الخضروات السابقة وعيش الغراب المحمر إلى الزبد السابق تجهيزه ، وترفع الصلصة على نار هادئة لمدة خمس دقائق ، ويقدم مع المحشيات (محشو الطماطم بعيش الغراب) .



١٠٦ - صلصة الطماطم بعيش الغراب .

المقادير :

نصف كيلو طماطم .

١ بصلة - جزرة - قطعة كرفس .

٢٠٠ جرام عيش غراب محارى .

٣ أكواب بهريز .

٢ ملعقة كبيرة زبد أو مارجرين .

نصف كوب ماء أو لبن حسب الرغبة .

٢ ملعقة كبيرة دقيق قمح أبيض .

ملح - فلفل أبيض .

الطريقة :

١ - تقطع البصلة والجزرة والكرفس إلى قطع صغيرة ، وتحمر فى السمن الساخن لمدة خمس دقائق ، ثم تضاف الطماطم المغسولة والمقطعة مكعبات وكذلك البهريز ، وتترك على نار هادئة ، ويغطى الإناء حتى النضج وتصفى .

٢ - يمزج الدقيق مع الماء أو اللبن ، ويوضع على نار حتى يغلى ، ثم تضاف إليه الطماطم المصفاة السابق تجهيزها ، مع التقليب حتى يغلى .



٣ – يغسل عيش الغراب ويجفف باستعمال ورق المطبخ الماص للرطوبة ، ويقطع طولياً ، ويحمر فى قليل من الزبد حتى يتشرب ماءه ، ثم يضاف إلى حساء الطماطم .

٤ – تقدم الصلصة مع هامبورجر اللحم بعيش الغراب أو مع اللحم المشوى وعيش الغراب البانيه .

٨ - الأحياء الدقيقة .. غذاء المستقبل

تشير التنبؤات الحديثة إلى وجود عجز خطير فى الغذاء خلال السنوات القادمة خاصة فى الغذاء البروتينى ، لذلك يعتبر البحث عن بدائل للبروتين غير تقليدية هو التحدى الحقيقى لسد حاجة البشر إلي أغذية مفيدة . ومن المشاهد حاليا تناقص البروتين التقليدى لتضاؤل مصادره ، خاصة مع زيادة السكان ؛ مما يعمل على ارتفاع سعره بصورة تجعله غير متاح للكثيرين برغم توفره أمامهم .

ولقد عانى العالم منذ بداية الحرب العالمية الثانية من نقص مصادر الغذاء البروتينى ، وحاول الاعتماد على وسائل أخرى للحصول على أغذية بروتينية غير تقليدية ؛ مثل البروتين الميكروبى Single Cell Protein (SCP) وهوناتج من نمو بعض الميكروبات المفيدة على مخلفات عضوية زراعية أو ناتجة من التصنيع الغذائى ، وهذه المصادر سهلة وغير مكلفة ، وسريعة الإنتاج إذا قورنت بالمصادر التقليدية للبروتين (حيوانات لحم - طيور - أسماك) .

فعلى سبيل المثال فإن الإنتاج السنوى لمساحة هكتار تربى فيها أبقار تعطى محصولاً من البروتين الجاف قدره ٧٨ كيلو جرام ، بينما يصل محصول البروتين الجاف إلى ٦٧٥ كيلو جرام إذا كانت هذه المساحة عبارة عن مزرعة سميكة ، ويقفز هذا الرقم إلى ٦٥ طناً إذا كانت هذه المساحة عبارة عن صوب إنتاج عيش الغراب (عن Cooke, 1980) . وكذلك فإن الوقت اللازم لتضاعف كتلة الوزن فى الماشية يبلغ ٤ - ١٠ أسابيع ، بينما



يصل فى الدواجن إلى مدة ٢ - ٤ أسابيع ، ولكن يحتاج إلى ساعتين فقط لفطر الخميرة (عن Vilenchich and Akhtar , 1971).

وترجع مشاكل استخدام البروتين الميكروبى فى غذاء الإنسان إلى عدم توفر الطعم الشهى والرائحة الجذابة ، لذلك تضاف مواد صناعية (مكسبات الطعم والرائحة) إلى هذا المنتج ، لإكسابه طعماً ولونا ورائحة يرغب فيها المستهلك . وممكن تجهيز عديد من الأطعمة مخلوطة بالبروتين الميكروبى ؛ مما يرفع قيمتها الغذائية دون تكاليف إضافية . ومن المشاكل الأخرى الهامة - التى يجب مراعاتها عند استخدام الكائنات الحية الدقيقة كغذاء للإنسان - زيادة محتوى الكائنات الحية الدقيقة من الأحماض النووية Nucleic acids (DNA , RNA) . وليست الكائنات الحية الدقيقة هى وحدها المحتوية على نسبة عالية من هذه الأحماض النووية ، بل إن اللحوم الحمراء ولحم الدواجن والأسماك - وهى المصادر الطبيعية للبروتين المتكامل - تحتوى على نسبة عالية أيضاً من هذه الأحماض قد تصل إلى ٥,٧ جراماً لكل ١٠٠ جرام بروتين ، بينما المسموح به عالمياً هو ٤ جرامات فقط (جدول ٨) .



جدول (٨) :محتوى ثمار عيش الغراب من الأحماض النووية مقارنة بغيره من الأغذاية الأخرى والبروتين الناتج من كائنات حية دقيقة أخرى .

نوع الغذاء	أحماض نووية (نسبة مئوية من الوزن الجاف)
خميرة	٦،– – ١٢
البكتريا	٨ – ١٦
الطحالب	٣ – ٨
الحبوب	١.١ – ٤
اللحم والسمك	٢.٢ – ٥.٧
عيش الغراب	٢.٧ – ٤.١

وترجع خطورة ارتفاع نسبة الأحماض النووية فى غذاء الإنسان إلى أن الجسم ينقصه إنزيمات الأكسدة الخاصة بحمض اليوريك الذى يفرز فى البول ، فإذا زادت نسبة هذه الأحماض زاد تركيز البلازما فى البول (الزلال) مما يسبب ترسيب حمض اليوريك فى صورة أملاح يورات مكوناً حصوات فى المثانة والكلى .

ونظراً لأهمية هذا الموضوع صحياً ، فلقد ناقش أول مؤتمر عالمى للبروتين الميكروبى عام ١٩٦٧ استخدام البروتين الناتج من الأحياء الدقيقة فى الغذاء الآدمى وخطورة ارتفاع نسبة الأحماض النووية فيه ، ممايسبب مشاكل صحية للإنسان . ولقد أوضح المؤتمر أنه لا خطورة مطلقاً من تناول ثمار عيش الغراب بأية كمية على صحة الإنسان ؛ حيث إن نسبة هذه الأحماض تتراوح بين ٢.٧ و ٤.١ ٪ من وزنها الجاف (جدول ٩) ؛ لذلك فهى أكثر أماناً من اللحوم الحمراء ولحم الدجاج والسمك . أما الكائنات الحية الدقيقة الأخرى



فيجب معالجتها أولاً ؛ لتقليل نسبة الأحماض النووية بها ، التى قد تصل إلى حوالى ١٦ ٪ فى البروتين البكتيرى ؛ لذلك أوصى المؤتمر باستخدام البروتين البكتيرى فى تغذية الحيوانات والدواجن بصفة أساسية ، والتى تستخدم بعد ذلك كغذاء للإنسان .

وكذلك الحال فى الخميرة ؛ فهى مرتفعة فى محتواها من الأحماض النووية ، إلا أنه يلاحظ أنها لا تستعمل كغذاء للإنسان بكمية كبيرة ، ولكنها تستخدم لتخمير الخبز أو لصناعة البيرة ولكن بكمية بسيطة كبادىء ؛ بينما فى النهاية لا يحتوى المنتج الغذائى على نسبة عالية من بروتين الخميرة ؛ ولا تسبب أية مشاكل صحية .

جدول (٩) :أنواع ونسبة الأحماض النووية فى فطريات عيش الغراب المختلفة .

نوع عيش الغراب	RNA	DNA	اجمالى
عيش الغراب العادى	٢,٤٩	٠.١٧	٢.٦٦
عيش الغراب المحارى	٣,٨٥	٠.٢١	٤.٠٦
عيش غراب القش	٣.٥٩	٠.٢٩	٣.٨٨



١) إنتاج البروتين من البكتريا :

تتميز البكتريا عن غيرها من الكائنات الحية بسرعة تكاثرها ؛ إذ يصل الوقت اللازم لانقسام خلايا بكتريا *Escherichia coli* إلى حوالى ١٦ دقيقة ، أى إنه خلال يوم واحد يتم تكوين حوالى ٨٧ جيلاً ، بينما تكون بكتريا *Pseudomonas fluorescens* حوالى ٤٣ جيلاً يومياً .

وتحتاج البكتريا فى نموها إلى محلول مغذٍ فى أوعية كبيرة معقمة ، مع التهوية باستخدام هواء معقم . وبعد ذلك تجرى عملية الطرد المركزى للحصول على الخلايا . وترتفع نسبة البروتين فى الخلايا البكترية المتحصل عليها ؛ بحيث تتراوح بين ٦٣ و٧٥ ٪ من وزنها ، بينما ترتفع الدهون إلى ١٠ - ١٥٪ والكربوهيدرات إلى حوالى ١٠ ٪ . ويتميز البروتين الموجود فى الخلايا البكتيرية باحتوائه على الأحماض الأمينية الأساسية .

٢) إنتاج البروتين من الخميرة :

الخمائر تتبع الفطريات - مثلها مثل فطريات عيش الغراب - إلا أنها وحيدة الخلية تتكاثر بالتبرعم ويمكنها تحمل حموضة منخفضة حتى pH ٣.٥ ومعظم أنواع الخميرة تستخدم فى إنتاج الأغذاية ، ومن أهمها *Torulopsis utilis* و *Saccharomyces cerevisiae* و *Saccharomyces fragilis* وترتفع نسبة البروتين فى الخمائر حيث تصل إلى حوالى ٥٠٪ ، بينما تحتوى على ٣٠ ٪ كربوهيدرات ، وهى نسبة مرتفعة ، بينما ينخفض مستوى الدهون إلى حوالى ٢ ٪ .



وتتميز الخميرة باحتوائها على كميات كبيرة من الڤيتامينات ؛ مثل ڤيتامين B_1 (الثيامين) ، وڤيتامين PP (النياسين) ، بالإضافة إلى البيوتين والكولين والكوبال أمين (B_{12}) ، وتوجد بالخميرة كمية جيدة من الريبوفلافين وحمض البانتوثينيك وڤيتامين B_6 (بيريدوكسين) ، بالإضافة إلى حمض الفوليك .

ويمكن تنمية الخميرة على بعض مخلفات مصانع الأغذية ؛ مثل شرش اللبن والمولاس ومخلفات صناعة نشا البطاطس ، بينما تتجه الدول المتقدمة إلى استخدام زيوت البارافين وغيرها فى تنمية الخميرة ، وإنتاج بروتين عالى القيمة الغذائية . وفى مثل الحالات السابقة يتم خلط زيوت البارافين مع محلول صناعى مغذٍ ، ويوضع فى أوعية كبيرة مع السماح بالتهوية . وبعد فترة نمو كافية تحت ظروف مناسبة يتم الحصول على خلايا الخميرة بالطرد المركزى ، ثم تجفف . ويستخدم البروتين المتحصل عليه من البكتريا أو الخميرة فى تغذية الحيوانات والطيور التى تستخدم بعد ذلك فى الغذاء الآدمى .

٣) إنتاج البروتين من الطحالب :

تتميز الطحالب بوجود الصبغة الخضراء (الكلوروفيل) الذى يميزها من غيرها من الكائنات الحية السابقة (بكتريا - خمائر) ، وأيضا يميزها عن عيش الغراب ، حيث إن الطحالب يمكنها تكوين غذائها بنفسها عن طريق عملية التمثيل الضوئى باستخدام أشعة الشمس ؛ لذلك يعتبر أستخدام الطحالب من الحلول المثالية لتوفير طعام جيد ورخيص ، سواء بالحصول على الطحالب من مصادرها الطبيعية أم بتربيتها .

ومن أكثر أنواع الطحالب المستخدمة كغذاء طحلب كلوريلا *Chlorella* وهو طحلب



أخضر . وتربى هذه الطحالب عادة على بيئات صناعية سائلة مع رج البيئة ؛ للمساعدة على التهوية وحصول الطحلب على احتياجاته اللازمة للنمو ، بالإضافة إلى توفير الإضاءة والحرارة المناسبتين ، ويحتوى طحلب الكلوريلا على حوالى ٥٦٪ بروتيناً و ٧,٥٪ دهناً ، بينما يرتفع محتواه من الكربوهيدرات إلى ١٨٪ .

ولقد ناقشت بعض الأبحاث الحديثة استخدام بعض الطحالب الخضراء المزرقة كمصدر رخيص للبروتين ؛ حيث لاحظ مجموعة من الباحثين فى سويسرا أن بعض الطيور مثل طائر البشروش (الفلامنجو الأخضر Green flamingo) يتغذى بصفة أساسية على هذه الطحالب ؛ التى تنمو فى مياه البحيرات ، ويكسبها اللون الأخضر المزرق ، وعندما قاموا بتحليل محتويات هذه الطحالب وجدوا أنها تعطى الطائر جميع احتياجاته من المواد الغذائية ، بما فى ذلك البروتين ؛ لذلك فإنهم يقترحون استخدام هذه الطحالب فى تغذية الإنسان ، وخاصة أنه من السهل تربيتها دون أى مجهود ، بل هى موجودة بكميات هائلة فى البحيرات الطبيعية والصناعية ، وبالتالى فإن المجهود المبذول يكون فى جمعها واستخدامها كمصدر للبروتين الميكروبى .

ولقد أطلق هؤلاء الباحثون السويسريون على أنفسهم اسم هذا الطائر (مجموعة الفلامنجو الأخضر) كما وجدت هذه المجموعة أن أكثر هذه الطحالب الخضراء المزرقة شهرة فى هذا المجال هو طحلب سبيرولينا *Spirulina* ؛ الذى يستطيع النمو فى بحيرات عالية القلوية حتى رقم حموضه pH 11.O وبالتالى يمكن استخدامه تجاريا فى البحيرات التى يصعب على غيره من الكائنات الحية النمو فيها . وأيضا وجد أن هذا الطحلب يمكنه النمو فى ماء البحر ، ولا يحتاج إلى أية عناصر غذائية إضافية ، يكفيه - بالإضافة إلى



ماء البحر – أشعة الشمس . كما يمكن تربيته فى أحواض تربية صناعية .

والاعتماد على طحلب *Spirulina* فى التغذية يغطى حاجة الجسم من البروتين ؛ حيث يحتوى هذا الطحلب على حوالى ٧٠٪ بروتيناً من وزنه الجاف ، بينما يحتوى عيش الغراب مثلا على حوالى ٤٠٪ بروتيناً من وزنه الجاف فقط . وقدرة هذا الطحلب على تحويل المواد الأولية إلى بروتين تقدر بحوالى ٢٥ ضعف قدرة نبات الذرة و٣٢٠ ضعف قدرة العجول . وتتساوى القيمة الغذائية لبروتين طحلب *Spirulina* مع بروتين البيض ، مع نقص بسيط فى الأحماض الأمينية الأساسية سيستين وتربتوفان ، بينما يحتوى بروتين عيش الغراب على جميع الأحماض الأمينية الأساسية ، ومن ناحية أخرى يحتوى هذا الطحلب على نسبة قليلة من الدهون المشبعة ، وأيضاً الأحماض الدهنية الأساسية ؛ بما فى ذلك حمض جاما ليوليك النادر الوجود فى الأغذيه التقليدية . هذا بالإضافة إلى عديد من الڤيتامينات ؛ مثل ڤيتامين A ، ومجموعة ڤيتامينات B ، وخاصة B_{12} الذى يوجد بكثرة فى الأغذية البروتينية الحيوانية .

ولقد انتشرت زراعة طحلب *Spirulina* فى كثير من دول العالم لاستخدامها كغذاء صحى للإنسان ، وأيضاً تستخدم الصبغة الخضراء المزرقة الناتجة من هذا الطحلب فى تلوين الأغذية كصبغة طبيعية بدلا من استخدام الصبغات الصناعية .

ويعتبر كل من الولايات المتحدة وفرنسا من أول الدول التى اهتمت بالاستخدامات التطبيقية لهذا الطحلب على مستوى العالم ، كما يستخدم طحلب *Spirulina* فى تنقية مياه الصرف الصحى ، ثم تستخدم خلايا الطحلب بعد ذلك كغذاء للحيوان . ويستخدم



هذا الطحلب فى فرنسا فى صناعة مواد التجميل ، بينما أوضحت آخر الأبحاث العلمية على هذا الطحلب إمكانية استخدامه ، والاعتماد عليه فى توليد غاز الأكسوجين للغواصات وسفن الفضاء .

ويتيح استخدام هذا الطحلب فى الغذاء الآدمى إمكانية توفير غذاء بروتينى جيد قليل التكاليف ؛ حيث استخدم فى الهند لتحضير أطعمة للأطفال سهلة الهضم ؛ إذ أوضحت الدراسات التطبيقية أن مجموعة الأطفال الذين تناولوا طعاما يحتوى على طحلب *Spirulina* كمصدر بروتينى لم يصابوا بأية اضطرابات معدية لسهولة تركيب هذا الطحلب وعدم احتوائه على أية تركيبات معقدة تسبب عسر الهضم .

وهذه الأبحاث الجديدة التى سارعت إلى تطبيقها بعض الدول المتقدمة جديرة بأن تحظى منا بالاهتمام الكافى لتوفير أطعمة بروتينية غير تقليدية من الكائنات الحية الدقيقة (Single cell protein (SCP ، وخاصة أنه يتوافر لدينا فى مصر مسطحات مائية شاسعة وجو دافىء وشمس ساطعة ، وهذا يكفى للغاية لتربية مثل هذه الطحالب المفيدة ؛ للحصول على البروتين الميكروبى دون جهد يذكر .

ولقد حصلت مجموعة الباحثين السويسريين (مجموعة الفلامنجو الأخضر) مؤخراً على الجائزة الكبرى من مجلس الاقتصاد الأوربى على أبحاثهم القيمة للبحث عن مصادر غير تقليدية للأغذية البروتينية ، وهم يستحقون ذلك . والجائزة نفسها تنتظر باحثينا الشبان للحصول عليها ؛ لشدة احتياجنا فى مصر إلى مصادر غير تقليدية ، ليس فقط للأغذية البروتينية ، ولكن أيضاً لجميع أنواع الأغذية الأخرى .

ومن ناحية أخرى أوضحت الدراسات أن استعمال بعض الطحالب كغذاء يعوقه عدم استساغة طعمه . ويعتقد أن هذا راجع إلى تلوث الطحالب النامية بغيرها من الكائنات الحية الدقيقة ؛ حيث وجد أن الطحالب النامية بصورة نقية ليست سيئة الطعم ، وإن كانت ليست ذات طعم جيد على أية حال .

ولقد وجد أيضاً أن بعض الطحالب سهلة الهضم ، ولكن البعض الآخر ليس كذلك ؛ وهذا راجع إلى أن الجدار الخلوى لها (خاصة الطحالب الخضراء) يتركب من السليلوز .ويمكن التغلب على هذه المشكلة بمعاملة الطحالب ببعض الإنزيمات المحللة . ويعيب الطحالب المستخدمة كغذاء انخفاض محتواها من الأحماض الأمينية الأساسية ، ولكن يمكن تعويض ذلك بإضافة نموات كائنات حية أخرى ؛ مثل البكتريا والخميرة والفطريات .

٤) إنتاج البروتين من الأشنيات :

الأشنيات Lichens هى نموات مشتركة لفطريات وطحالب تعيش معاً فى عيشة تبادل المنفعة . ولقد ذكر ثيوفراستس Theophrastus الفيلسوف اليونانى ومؤسس علم النبات فى القرن الرابع قبل الميلاد مشاهدته لأنواع عديدة من هذه الأشنيات على جذوع الأشجار وسطح الصخور فى المناطق الرطبة .

وتتميز هذه الكائنات الحية بألوانها الجميلة الزاهية . وعندما تستخدم عدسة مكبرة لمشاهدة تركيب الجسم الأشنى ؛ فإنك سوف تبهر بعالم رحب الجمال جم التواضع . وتقوم علاقة تبادل المنفعة بنمو هيفات الفطر على سطح أغصان وجذوع الأشجار وعلى سطح الصخور وتتخللها ؛ مما يثبت جسم الأشنة ، بينما يقوم الطحلب بما حباه الله من



كلورفيل بالتمثيل الضوئى وتكوين مواد كربوهيدراتيه يمد بها الفطر ليتغذى .

وتختلف أشكال الأجسام الأشنية من الورقى إلى الشجيرى ، وتختلف ألوانها من الأصفر والبرتقالى الزاهى إلى الأخضر الداكن والأسود . وتتركب الأشنة من قشرة علوية وأخرى سفلية ، بينهما نسيج عنكبوتى الشكل .

ولقد استخدمت الأشنيات كغذاء منذ فجر التاريخ ، وأيضاً استخدمت كعلاج ، وفى الزينة ؛ فمثلاً يحتوى الأشن *Citrirria islirudica* على نسبة عالية من الكربوهيدرات تصل إلى نصف محتوى حبوب القمح .

ولقد اعتاد الأوربيون القدماء خلط الأشنيات بالدقيق ؛ لتحسين طعم الخبز ورفع قيمته الغذائية ، وخاصة فى صناعة الحلويات ، وانتشر الأعتماد على الأشن فى الغذاء فى أمريكا الشمالية وبعض الدول الآسيوية ، غير أنه مما يعوق انتشار الأعتماد على الأشن فى الغذاء قلة الكميات التى يمكن جمعها ، وأيضاً صعوبة هضم بعض أنواعها .

ومازالت الأشنيات تستخدم فى عديد من دول العالم - وخاصة فى جنوب روسيا - كغذاء تقليدى أو كصبغة . وبعض أنواع الأشنيات يستخرج منها سكريات ، وبعضها يستخدم لإنتاج الكحولات . وحالياً تستخدم فرنسا بعض أنواعها فى صناعة أرقى العطور البارسية ؛ مثال ذلك الأشنيات *Parmelia furfuracea* و *Lobaria pulmonaria* وفى مجال العلاج استخدمت بعض الأشنيات فى علاج مرض السل، وداء الكلب ، وأيضاً يستخدم حالياً الأشن *Usnea barbata* لعلاج الصلع .



وتحتوى الأشنيات على نسبة عالية من البروتين ، بالإضافة إلى محتواها العالى من الكربوهيدرات ، إلا أن الأبحاث عليها قليلة ، ومازالت عالماً مجهولاً مفعم بالأسرار ، وتحتاج إلى مزيد من البحث عن قيمتها الغذائية .

٥) إنتاج البروتين من الفطريات :

أستخدمت فطريات عيش الغراب منذ قديم الأزل كغذاء للإنسان وكمصدر بروتينى غنى بالأحماض الأمينية الأساسية . ولقد تناول الكتاب القيمة الغذائية والطبية لعيش الغراب بالتفصيل .

ويوضح جدول(١٠) القيمة الغذائية (بالنسبة إلى المادة الجافة ٪) للكائنات الحية الدقيقة المستخدمة كغذاء بالمقارنة باللبن الكامل الدسم . كما يوضح جدول (١١) أهم الأحماض الأمينية فى الكائنات الحية السابقة بالمقارنة بالأغذية النباتية والحيوانية الأخرى (النسبة المئوية للحمض الأميبى فى البروتين) .



جدول (١٠) : يوضح القيمة الغذائية للكائنات الحية الدقيقة المستخدمة كغذاء مقارنة باللبن المجفف الكامل الدسم (٪) .

نوع المحتويات	بكتريا	خميرة Torula	طحلب Chlorella	عيش الغراب	لبن كامل الدسم
بروتين	٧٠.٠	٥٠	٥٦.٠	٣٤.٨	٢٦.٥
كربوهيدرات	١٠.٠	٣٠	١٨.٠	٣٤.٧	٣٨.٠
دهون	١٢,٥	٢	٧.٥	١.٠	٢٧.٠



جدول (١١) .يوضح الأحماض الأمينية الموجودة فى الكائنات الحية الدقيقة المستخدمة كغذاء مقارنة ببعض الأغذية النباتية والحيوانية (٪ بروتين).

الأحماض الامينية	بكتريا	خميرة	طحالب	عيش الغراب	لحم بقرى	دقيق فول الصويا	لبن
ليسين	٦.٥	٧.٠	٢.٧	٣.٨	٨.٣	٦.٥	٧.٤
ثيرونين	٤.٠	٣.٩	٢.٢	٣.٠	٤.٦	٤.٠	٤.٦
مثيونين	٢.٠	١.٢	٠.٨	٠.٩	٤.٢	١.٤	٤.٠
سيستين	٠.٦	–	٠.٣	–	–	١.٤	–
فالين	٤.٥	٤.٠	٢.٧	٣.٤	٣.٣	٥.٠	٥.٤
أيزوليوسين	٣.٦	٣.٦	١.٨	٢.٧	٣.٣	٥.٤	٤.٣
ليوسين	٥.٦	٥.٩	٣.٦	٥.١	١٢.٥	٧.٧	١٦.٣
فنيل الأنين	٢.٩	٣.٧	٢.٠	٢.٥	٤.٦	٥.١	٥.٧
تربتوفان	٠.٩	٠.٥	١.١	٠.٩	١.٣	١.٥	١.٧



١٣ - مراجع عربية

١ - د . محمد على أحمد (عيش الغراب) - وحدة أبحاث وإنتاج عيش الغراب - كلية الزراعة جامعة عين شمس - النشرة الأولى مارس ١٩٨٩ .

٢ - د . محمد على أحمد (كيف تزرع عيش الغراب ؟) - شركة كوميت - استشاريون مزارع عيش الغراب - الدقى - أكتوبر ١٩٨٩ .

٣ - د . محمد على أحمد - د . فوزى حنفى مدبولى (كيف تزرع عيش الغراب ؟)

شركة كوميت - استشاريون مزارع عيش الغراب - الدقى .

- الطبعة الأولى سبتمبر ١٩٩٠ .

- الطبعة الثانية نوفمبر ١٩٩١ .

٤ - د . محمد على أحمد (زراعة عيش الغراب) .

شركة كوميت - استشاريون مزارع عيش الغراب - الدقى .

- الطبعة الأولى ١٩٩٢ .

- الطبعة الثانية ١٩٩٤ .

٥ - د . محمد على أحمد (عيش الغراب) معهد بحوث البساتين - كلية الزراعة جامعة عين شمس .

- الطبعة الأولى ١٩٩٣ .





الفهرس

صفحة



















صورة (١) : زراعة عيش الغراب العادى فى أكياس البولى إثيلين .
صورة (٢-٤) : زراعة عيش الغُراب المحارى فى أكياس البولى اثيلين ، فى الأسبتة البلاستيك وفى الأسطوانات المثقبة .





صورة (٥) : حساء عيش الغراب بالكريمة (وجبة رقم ١٠) .



صورة (٦) : حساء عيش الغراب العادى بالكرفس (وجبة رقم ١) .





صورة (٧) : السلطة الخضراء بعيش الغراب (وجبة رقم ٢٥) ،
مع سلطة الزبادى بعيش الغراب (وجبة رقم ٢٤) .



صورة (٨) : سلطة عيش الغراب العادى بالخس والفلفل الأحمر
(وجبة رقم ١٥) .





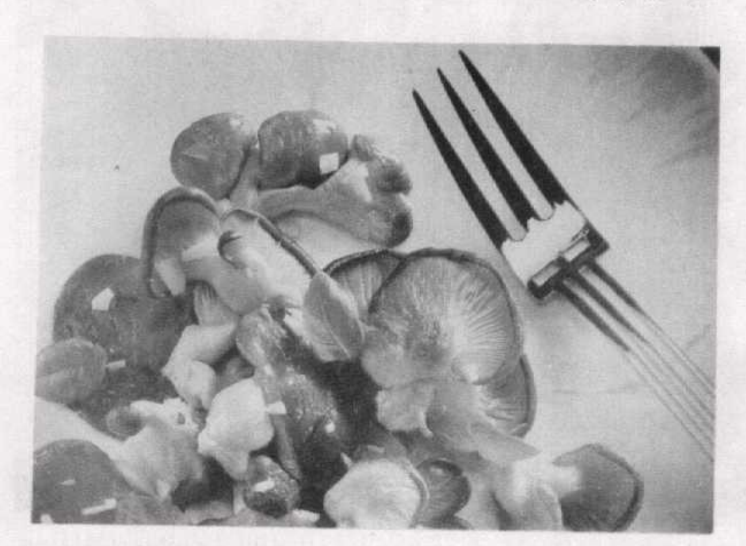
صورة (٩) : سلطة البسلة بعيش الغراب العادى وشرائح اللانشون (وجبة رقم ٢٠) .



(صورة (١٠) : سلطة عيش الغراب بالبطاطس على الطريقة الإيطالية (وجبة رقم ١٤) .

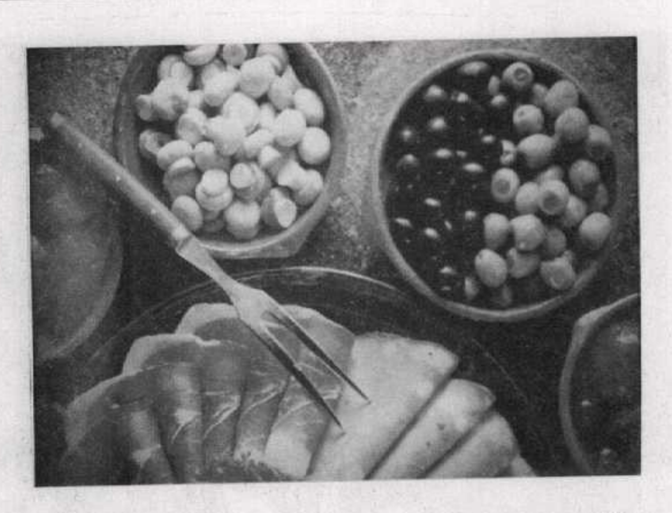


صورة (١١) : السلطة الخضراء بعيش الغراب والجمبرى (وجبة رقم ١٧) .



صورة (١٢) : ثمار عيش غراب محارى محمرة بالثوم والكزبرة ، (وجبة رقم ٣٢) .





صورة (١٣) : مخلل ثمار عيش الغراب العادى مع أطباق فاتحة للشهية (وجبة رقم ٣٣) .

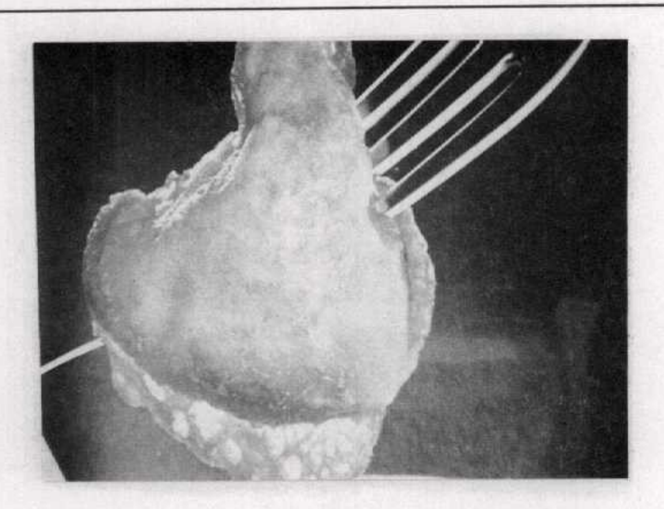


صورة (١٤) : شرائح عيش الغراب المحـــارى لحمرة بالبقدونس والكرفـس على التـــوست ، (وجبة رقم ٣١) .

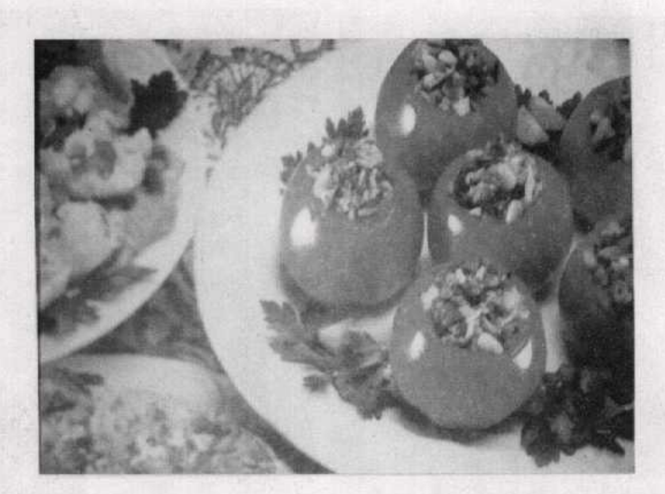


صورة (١٥) : ثمار عـيش الغراب المحارى المشوية ، (وجبة رقم ٣٧) .





صورة (١٦) : بانية عيش الغراب المحارى ، (وجبة رقم ٣٦) .

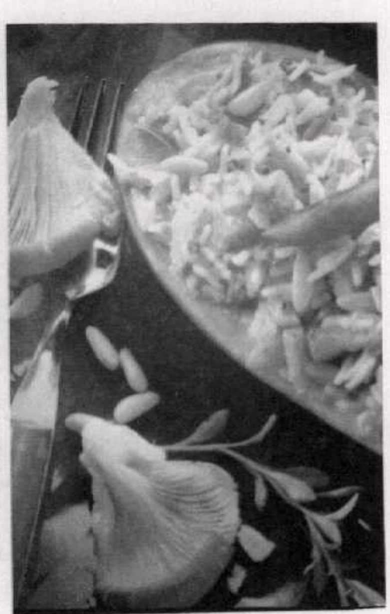


صورة (١٧) : الطماطم المشوية المحشوة بعيش الغراب ، (وجبة رقم ٣٩) .





صورة (١٨) : شرائح ثمار عيش الغراب العادى بصلصة الطماطم ، (وجبة رقم ٤١) .

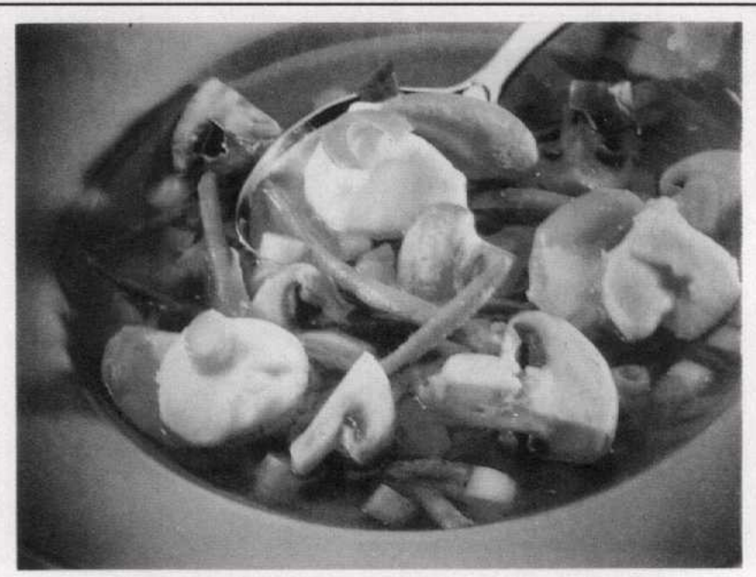


صورة (١٩) : الباذنجان المحشو بالأرز وعيش الغراب ، (وجبة رقم ٤٢) .

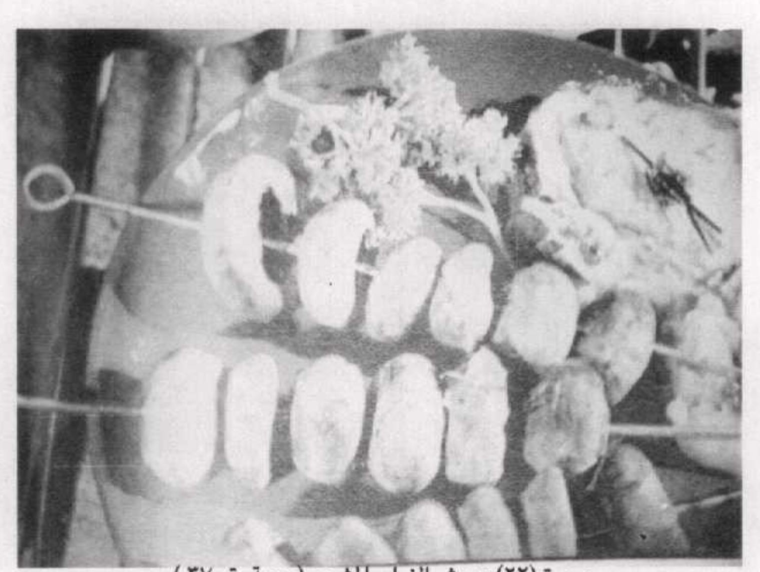


صورة (٢٠) : كباب اللحم وعيش الغراب (وجبة رقم ٦٢) .





صورة (٢١) : بطاطس بالخضروات وعيش الغراب (وجبة رقم ٤٣) .



صورة (٢٢) : عيش الغراب المشوى (وجبة رقم ٣٧) .



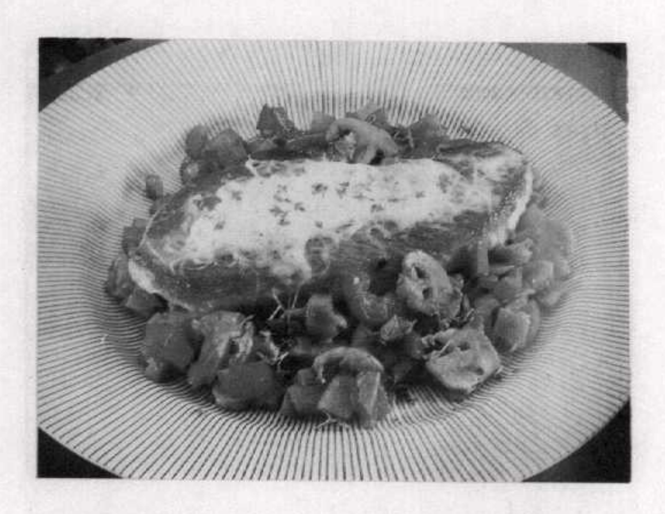


صورة (٢٣) : لحم الضأن المشوى بعيش الغراب والذرة (وجبة رقم ٧١) .



صورة (٢٤) : راجوت عيش الغراب بكرات اللحم (وجبة رقم ٦٧) .



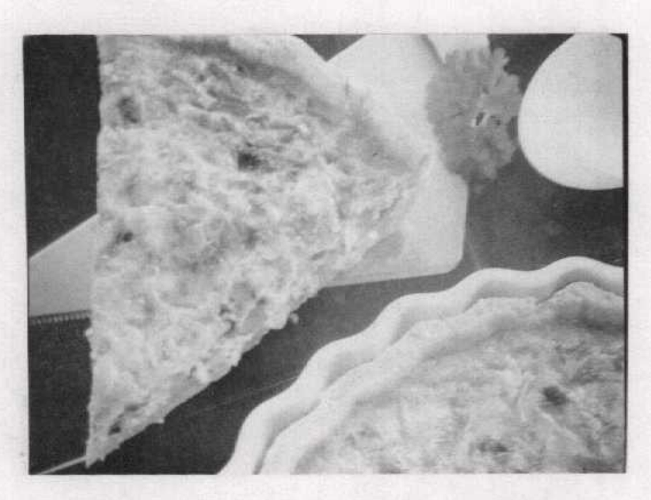


صورة (٢٥) : كوستليتة لحم الضأن مع عيش الغراب والفلفل الرومى (وجبة رقم ٧٠)

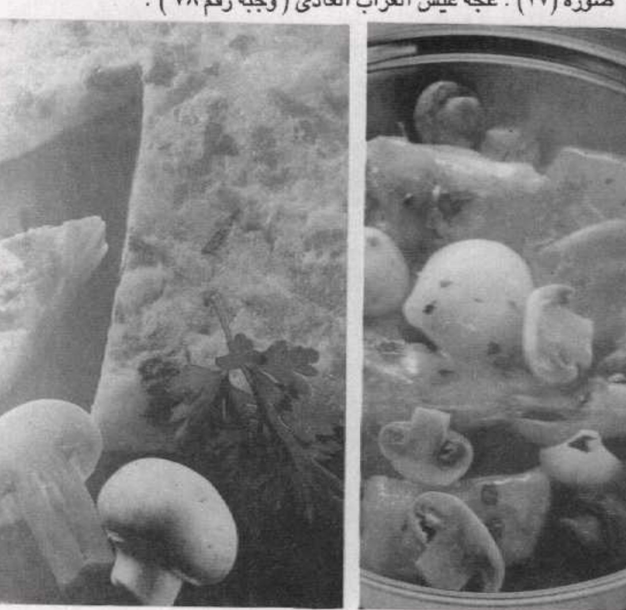


صورة (٢٦) : كباب اللحم بعيش الغراب العادى (وجبة رقم ٦٢) .





صورة (٢٧) : عجة عيش الغراب العادى (وجبة رقم ٧٨) .



صورة (٢٨) : يخنى الارانب بعيش الغراب (وجبة رقم ٧٥) .

صورة (٢٩) : أومليت الطماطم وعيش الغراب العادى(وجبة رقم ٧٧) .



صورة (٣٠) : تورتة عيش الغراب المحارى مع صلصة الكرات (وجبة رقم ٨٣) .

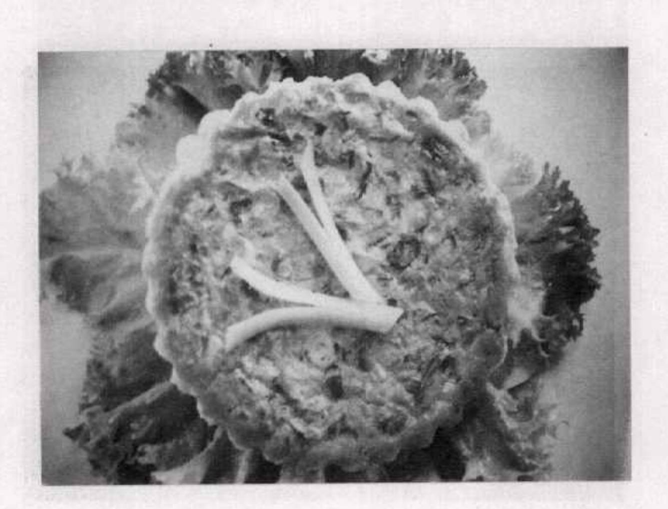


صورة (٣١) : عيش غراب شيتاكى مع البيض المسلوق وسلطة المايونيز .





صورة (٣٢) : فطائر عيش الغراب بالبيض والزيتون .



صورة (٣٣) : فطيرة عيش غراب الشيتاكى (وجبة رقم ٨٧) .





صورة (٣٤) : السمك المسلوق بصلصة عيش الغراب بالكريمة (وجبة رقم ٩٧)



صورة (٣٥) : قطع السمك بشرائح عيش الغراب المحارى (وجبة رقم ٩٩) .





صورة (٣٦) : أرز بالجمبرى وشرائح عيش الغراب العادى (وجبة رقم ١٠٠) .



صورة (٣٧) : الصلصة الهولاندية بعيش الغراب (وجبة رقم ١٠٤) .

